

ชีวิตที่จิตใฝ่หา

พระไพศาล วิสาโล

ชีวิตที่จิตใฝ่หา โดย พระไพศาล วิสาโล



ชีวิตที่จิตไม่ฝ่หา

พระไพศาล วิสาโล

ชีวิตที่จิตใฝ่หา
พระไพศาล วิสาโล



ชมรมธรรมจริยะ
ศศิวรรณ เตชะกฤตธีรนันท์
19/77 หมู่บ้านมัณฑนา 2 ถนนกาญจนาภิเษก เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร
Sasiwan2008@gmail.com

CHULA ΣNGINEERING
Foundation toward Innovation
คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
info@eng.chula.ac.th

จัดพิมพ์จำนวน 12,000 เล่ม วันที่ 1 พฤศจิกายน 2558

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ไอเดียการ์ด
205/1 ถนนอโศก แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110
โทร. 02-259 0042 โทรสาร 02-259 9043
E-mail : ideacard_printing@yahoo.co.th

แยกสีทำเพลทที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอส.เอส. กราฟฟิค
355 ซอยพัฒนาการ 53 ถนนพัฒนาการ
แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250
โทร. 02-722 4415-7 โทรสาร 02-722-4418
E-mail : ssgraphic2005@yahoo.com

ออกแบบปก ภาพประกอบ
นิดา เตชะกฤตธีรนันท์



สารบัญ

บันทึก

คำปรารภ

ทุกวันนี้ผู้คนแทบทั้งโลกพากันไขว่คว้าแสวงหาเงินทองชื่อเสียง อำนาจ และสิ่งเสพนานาชนิดอย่างเอาเป็นเอาตาย ด้วยความเชื่อมั่นว่านั่นคือจุดหมายสูงสุดของชีวิต แต่น้อยคนที่จะหันมาไตร่ตรองว่า ชีวิตที่พอกพูนมั่งคั่งด้วยสิ่งเหล่านั้น เป็นชีวิตที่จิตใฝ่หาจริงหรือ หรือว่าแท้จริงแล้วมันเป็นเพียงชีวิตที่ไหลไปตามกระแส มิใช่แต่กระแสโลกเท่านั้น หากรวมถึงกระแสกิเลสด้วย

มีคนจำนวนไม่น้อยที่สามารถไขว่คว้าไล่ล่าเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจมาไว้ในความครอบครองเป็นจำนวนมาก แต่ก็หารู้สึกว่ามีความสุขแต่อย่างใดไม่ ยังอยากจะมีเพิ่มขึ้นอีก แต่แม้จะมีแล้วมีเล่าก็ยังไม่พอใจ ในส่วนลึกยังรู้สึกหิวโหย ว่างเปล่า หรือขาดอะไรไปบางอย่าง นั่นเป็นเพราะเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจ หาใช่สิ่งที่จิตต้องการอย่างแท้จริงไม่ ดังนั้นไม่ว่าจะได้มามากมายเพียงใด จิตก็ยังรู้สึกพร่องอยู่ดี

สิ่งที่จิตส่วนลึกปรารถนาอย่างแท้จริง คือ ความสงบเย็น และความเบิกบาน ซึ่งมิอาจได้จากการครอบครองสิ่งภายนอก แต่เกิดจากความตื่นรู้ และความอิสระภายใน อันเป็นที่มาแห่งความสุขอย่างแท้จริง ดังนั้นชีวิตที่จิตใฝ่หา จึงมิใช่ชีวิตที่มั่งคั่งรุ่มรวยด้วย

ยศทรัพย์และอำนาจ หากคือชีวิตที่เข้าถึงสัจธรรม จนไม่หลงยึดติดถือมั่นในสิ่งใดๆ ให้เป็นทุกข์ และไม่มีที่ตั้งให้แก่กิเลส แต่ขณะเดียวกันก็เป็นชีวิตที่เอื้อเฟื้อเกื้อกูลเปี่ยมด้วยเมตตาอย่างไม่มีประมาณ

ชีวิตที่จิตใฝ่หา เป็นหนังสือรวมคำบรรยายบางส่วนของข้าพเจ้า ณ วัดป่ามหาวัน จังหวัดชัยภูมิ ตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๔๖ แม้เนื้อหาจะมุ่งที่พระสงฆ์และญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นประการสำคัญ แต่ก็เชื่อว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านทั่วไปด้วย ต่อมาชมรมกัลยาณธรรมประสงค์ได้ขอพิมพ์ซ้ำเมื่อปี ๒๕๕๔ บัดนี้คุณศศิวรรณ เตชะกฤตธีรนันท์ แห่งชมรมธรรมจริยะ มีความประสงค์ที่จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทานในงานบรรยายที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัยในวันที่ ๒๐ ธันวาคม ศกนี้

ขออนุโมทนาในกุศลจริยาของคุณศศิวรรณ ชมรมธรรมจริยะ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย ที่มุ่งเผยแพร่ธรรมเพื่อประโยชน์สุขของสาธุชนทั้งหลาย หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยเพิ่มพูนกำลังใจให้แก่ทุกท่านในการดำเนินชีวิตอย่างมั่นคงบนวิถีธรรม อันเป็นสิ่งที่จิตใฝ่หาอย่างแท้จริง

พระไพศาล วิสาโล

๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘

มาค้นหาต้นธารกายในกันเถิด

ที่ภูหลงนี่เราอยู่กันแบบป่าๆ คือทำตัวให้กลมกลืนกับธรรมชาติ ให้ป่าเป็นใหญ่ที่นี่ ให้ธรรมชาติเป็นใหญ่ที่นี่ ส่วนกิจกรรมของมนุษย์หรือว่าเทคโนโลยีต่างๆ ก็ให้เป็นรอง ทั้งนี้เพื่อว่าเราจะได้อยู่กับธรรมชาติ ได้เรียนรู้ได้กลมกลืนไปกับธรรมชาติ ส่วนหนึ่งก็เป็นความจำเป็นด้วย เพราะว่าที่นี่ทางการเขาคือว่าเป็นเขตต้นน้ำชั้นหนึ่งเอ ชั้นหนึ่งแล้วยังมีเออีก แสดงว่าเป็นเขตที่สำคัญในทางนิเวศวิทยา เป็นต้นน้ำของลำปะทาวที่ไหลลงสู่ชัยภูมิแล้วก็ต่อไปแม่น้ำชี ทางราชการเขาจึงค่อนข้างกวดขันในเรื่องการมีสิ่งปลูกสร้างต่างๆ ซึ่งก็เป็นแนวทางสอดคล้องกับทางวัดอยู่แล้ว ทางวัดก็อยากจะให้มีสภาพหรือสถานที่เป็นป่ามากๆ

บนหลังเขานี้มีวัดที่เป็นเครือข่ายของหลวงพ่อคำเขียนอยู่สามวัด วัดแรกที่เราผ่านมาแต่อาจไม่ได้แวะก็คือวัดภูเขาทอง อันนี้เป็นวัดบ้าน แม้จะมีการฟื้นฟูสภาพป่า แต่โดยสภาพและโดยความคาดหวังของชาวบ้าน ก็ถือว่าเป็นวัดบ้านอยู่ติดบ้าน ถัดมาก็เป็นวัดป่าสุคะโต เป็นวัดกึ่งบ้านกึ่งป่า คือว่าอยู่ติดบ้าน แต่มีป่าปกคลุมเกือบทั้งวัด เป็นวัดที่มีคนมาเยี่ยมเยือนและมาปฏิบัติธรรมกันมาก เพราะฉะนั้นวัดป่าสุคะโตก็เลยมีสถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการปฏิบัติธรรม สามารถรองรับผู้คนได้เยอะ มาเป็นร้อยก็ยังรับได้ ล่าสุด

กฐินเมื่อเดือนที่แล้วก็มากัน ๓๐๐-๔๐๐ คน ก็ยังพอรับได้ แต่ว่าต้องมีการเตรียมการเป็นพิเศษเพราะไม่เคยรองรับคนมากขนาดนั้น

แต่ที่วัดป่ามหาวันนี้ เป็นวัดป่าแท้ๆ เลยก็ว่าได้ สิ่งอำนวยความสะดวกก็มีไม่มาก เสนาสนะก็น้อย...น้อยมาก แม้ว่าพยายามเพิ่มพยายามปลูก แต่ก็ไม่มากเท่าวัดป่าสุคะโต ดังนั้นจึงไม่สามารถจะรองรับผู้คนได้มากความไม่สะดวกจึงอาจจะเกิดขึ้นได้กับญาติโยมที่มา โดยเฉพาะถ้ามากัน ๒๐ คนขึ้นไป เสนาสนะก็อาจจะไม่พอเพียง เวลาทานอาหารก็ไม่สะดวกเช่นกัน ต้องเดินขึ้นไป รวมทั้งที่นั่งสำหรับการกินอาหารก็มีไม่มาก การรองรับก็อาจจะไม่สะดวก จึงต้องขออภัย

แต่ว่าความไม่สะดวกเหล่านี้ก็ถูกชดเชยด้วยสภาพความรื่นรมย์และความสงบสงัดของป่าที่ทุกท่านสามารถจะสัมผัสได้และก็มีได้อย่างเต็มที่ แม้จะเสียไปอย่างหนึ่งแต่ก็ขอให้ได้อีกอย่างหนึ่ง ก็คือความสงบสงัดของธรรมชาติความรื่นรมย์ของป่าเขา นอกจากนั้นเรายังมีลำเนาไพรให้ได้ชื่นชมสัมผัสด้วย ที่นี่เรามีลำธาร ที่บางช่วงก็กลายสภาพเป็นน้ำตก ที่จริงน้ำตกอีกแห่งหนึ่งก็อยู่ไม่ไกลจากที่นี่ เพราะฉะนั้นสำหรับพระสงฆ์นักปฏิบัติธรรมที่ชอบธรรมชาติ ก็นิยมมาที่นี่ เดือนหน้าก็จะมีนักศึกษาจากอเมริกาก็จะมาค้างแรมในป่า ศึกษาธรรมชาติและก็ปฏิบัติธรรมไปในตัว เขาอยากรู้ว่าผู้คนอยู่ในป่า และปฏิบัติธรรมในป่ากันอย่างไร และการปฏิบัติธรรมในป่า มันมีความหมายต่อพุทธศาสนาอย่างไร กิจกรรมแบบนี้ที่นี่สามารถเกื้อกูลได้

ดังนั้นความไม่สะดวกสบายที่นี่ให้ถือว่าเป็นประโยชน์แก่ทุกท่านก็แล้วกัน ในความไม่สะดวกสบายนั้นมันให้อะไรบางอย่างแก่เราที่เราอาจจะหาไม่ได้จากที่อื่น รวมทั้งการที่ไม่มีแสงไฟ นี่ก็เป็นบรรยากาศที่จะช่วยเพิ่มพูนความสงบสงัดให้แก่เรา แสงไฟบางทีมากๆ มันก็รบกวนความรู้สึกเหมือนกัน ทำให้จิตเรามีสมาธิได้ยาก เพราะมีสิ่งดึงดูดความสนใจมากมายทางสายตา แต่อยู่ที่นี่พอเราปิดไฟ ปิดเครื่องปั่นไฟ แสงสว่างที่เราเห็นก็คือแสงเทียนเท่านั้น แสงเทียนนั้นสามารถน้อมจิตเราได้ดี

มีพิธีกรรมหลายอย่างที่เขาทำตอนกลางคืน เขาจะจุดกองไฟเอาไว้กลางวง ไม่ว่าเป็นพิธีกรรมของพวกอินเดียนแดง หรือของชนเผ่าต่างๆ โดยมีผู้คนนั่งล้อมวง ไฟที่จุดไว้กลางวงจะดึงจิตดึงใจของผู้คนให้มารวมที่จุดเดียวกัน ก่อให้เกิดความรู้สึกร่วมเป็นหนึ่งเดียวกัน และนำไปสู่ความสมัครสมานสามัคคีกัน

ฉะนั้นเทียนจึงมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมด้วย คุณค่าของเทียนเราอาจจะไม่เห็นเวลากลางวัน หรือเวลาเรามีไฟฟ้าอยู่ คุณค่าของเทียนจะไม่สำคัญ และก็ถูกมองข้ามไป แต่ในยามมืดแสงเทียนนี่จะมีความหมาย พระเถระ พระเถรี บางท่านก็บรรลุธรรมก็เพราะแสงเทียน อย่างเช่นพระนางกีสาโคตมีเถรี ตอนเป็นฆราวาสเป็นผู้ที่มีความทุกข์มาก นางได้เสียลูกน้อยไป อยากจะให้ลูกฟื้นกลับคืนมา จนพระพุทธเจ้าใช้อุบายให้ไปหาเมล็ดผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย ทุกบ้านมีเมล็ดผักกาด แต่ทุกบ้านมีคนตายทั้งนั้นในบ้าน

เพราะคนสมัยก่อนตายกันที่บ้าน นางถามหาทุกบ้านแต่ก็ได้คำตอบเดียวกัน ก็เลยมีสติระลึกได้ว่า ..คนที่ตายนี่ไม่ได้มีเฉพาะกับลูกนางเท่านั้น คนอื่นก็ตายด้วยเหมือนกัน ก็เลยยอมรับความตายของลูกได้หายเศร้าโศก พอเผาลูกเสร็จก็กลับไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์พูดแสดงธรรมสั้นๆ ว่า มฤตยูย่อมพาชีวิตของผู้ที่ยึดติดมัวเมาในบุตรและทรัพย์สมบัติไป ดุจเดียวกระแสน้ำหลากย่อมพัดเอาชีวิตของผู้ที่นอนหลับใหลไปฉะนั้น เท่านี้เองนางก็บรรลุธรรมเป็นโสดาบันทันทีบวชแล้วก็มาปฏิบัติธรรมด้วยความตั้งใจ คืนหนึ่งท่านได้จุดตะเกียงในวิหาร เห็นเปลวตะเกียงลุกแล้วหรี่ลง ลุกแล้วหรี่ลง เป็นอย่างนี้หลายครั้ง ท่านก็ได้พิจารณาจนเห็นว่าชีวิตคนเรานั้นก็เช่นเดียวกับแสงตะเกียง เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ เป็นเช่นนี้นับไม่ถ้วน จนกว่าจะบรรลุนิพพานนั่นแหละ ถึงจะหยุดวงจรแห่งการเกิดดับได้ ชั่วขณะนั้นเองที่ท่านประจักษ์ชัดถึงความไม่เที่ยงของสังขาร ความเป็นอนิจจังของสรรพสิ่ง ปัญญาที่ผุดโพลงขึ้นจากเปลวตะเกียงนี้เองทำให้ท่านบรรลุอรหัตผล

แสงเทียนในยามค่ำคืนอย่างนี้ทำให้เราได้เห็นประโยชน์ของสิ่งต่างๆ ที่มีคุณค่าในทางธรรม รวมทั้งโน้มใจเราให้เป็นหนึ่งเดียวกันได้ง่าย ฟังธรรมะก็มีสมาธิได้ง่าย เมื่อไม่มีสิ่งเบี่ยงเบนสายตาหูเราก็จะเริ่มไวใจก็จะจดจอต่อเสียงที่ได้ยิน และน้อมรับธรรมะได้ดีขึ้นเพราะว่าบรรยากาศอย่างนี้จิตของเรายังไม่ถึงกับตื่นตัวปราดเปรียวถ้าจิตของเราตื่นตัวมากนี่มันก็จะคิดโน่นคิดนี่วอกแวกง่าย ทำให้ไม่มี

สมาธิกับการฟัง ไม่มีสติจดจ่ออยู่กับการฟังได้ แต่ว่าในยามแบบนี้ที่จิตของเรายังไม่ถึงกับหลับใหล แต่ก็ยังไม่ถึงกับตื่นตัวปราดเปรียวก็มีโอกาสที่จะรับฟังได้อย่างมีสติ

อาจารย์พุทธทาสท่านมักจะพูดอยู่เสมอว่า ในยามก่อนอรุณรุ่งอย่างตอนนี้ จิตของเราจะเหมือนกับแก้วน้ำที่ยังว่างเปล่าอยู่ เติมอะไรไปแก้วก็รับได้หมด แต่ถ้าเช้าหรือสายจิตของเราก็เหมือนแก้วที่มีน้ำเกือบเต็มแล้ว เติมน้ำไปมันก็รับน้ำได้นิดเดียว ที่เหลือก็ล้นออกมาหมด

ตอนเช้ามืดจิตใจของเราอยู่ในสภาพที่พร้อมจะรับเอาธรรมะไม่ว่าจากการฟังหรือการปฏิบัติได้ดีกว่าช่วงอื่นๆ นี้จึงเป็นเหตุผลว่าที่นี่มีการทำวัตรสวดมนต์ตั้งแต่ตีสี่ครึ่ง และเมื่อแสดงธรรมเสร็จสักพักแสงเงินแสงทองก็จะปรากฏ ตอนนี้แหละที่เราจะรู้สึกสดชื่นขึ้นมา แสงทองแสงเงินที่ฉายฉาน ถ้าเรามองให้เป็นก็ได้ประโยชน์มากเลย ช่วยทำให้เรามีกำลังใจได้เยอะ คนที่ทุกข์มากๆ พอได้เห็นแสงเงินแสงทอง บางครั้งก็จะเกิดความหวังและกำลังใจขึ้นมา เพราะอดไม่ได้ที่จะเปรียบกับตัวเองว่าชีวิตที่มืดมนอนธกาลทุกข์ทรมาน อีกไม่นานก็จะมีโอกาสสว่างไสวเหมือนกับอรุณรุ่งที่กำลังผุดขึ้นเบื้องหน้า

เช้ามืดนี่ทางโบราณเขาเรียกว่าเป็นช่วงของการเปลี่ยนวัน ตอนนี้ยังเป็นวันเก่าอยู่ พอแสงเงินแสงทองเข้ามาก็เริ่มเปลี่ยนวันเป็นวันใหม่ มันอาจหมายถึงการเปลี่ยนสู่ชีวิตใหม่ได้ด้วย คนที่มีความทุกข์ก็ยังมีความหวังที่จะเปลี่ยนชีวิตไปสู่ทางที่ดีขึ้น ส่วนคนที่ไม่ได้

ทุกข์มาก แต่ใส่ใจในชีวิต อยากเห็นชีวิตนี้เจริญก้าวหน้าในทางธรรมะ แสงเงินแสงทองก็เป็นเครื่องสร้างความหวังว่าสักวันหนึ่งความสว่างไสวในทางสติปัญญาจะปรากฏแก่เรา ในทางพระพุทธศาสนาท่านเปรียบแสงเงินแสงทองว่าเป็นนิมิตหมายแห่งความสว่างไสวแห่งปัญญา อันได้แก่การบรรลุธรรมหรือการตรัสรู้ ปุถุชนคนเราก็เปรียบเหมือนคนที่ยังอยู่ในความมืด ต่อเมื่อบรรลุธรรมจึงเรียกว่าอยู่ในความสว่างอย่างเต็มที่

ฉะนั้นการที่เราได้ตื่นเช้ามืดและได้เห็นแสงเงินแสงทองนี่จะช่วยให้เราเกิดความหวังและกำลังใจว่าชีวิตเราก็จะเป็นเช่นเดียวกันนี้ไม่ช้าก็เร็ว นั่นคือพ้นทุกข์ ตื่นจากความหลับใหล และเกิดความสว่างไสวในทางธรรมขึ้นมา นี่คืออานิสงส์ของการตื่นแต่เช้ามืด ทำให้เราได้มีประสบการณ์แปลกใหม่ รวมทั้งกำลังใจ

ดีเจและนักแปลชื่อดังคนหนึ่งเธอเล่าว่า ครั้งหนึ่งเธอเคยมีความทุกข์มาก แม้ว่าจะมีเงิน มีหน้าตาดี มีชื่อเสียงแต่ก็ประสบความล้มเหลวในชีวิตคู่ ทุกข์ใจมากที่เลือกคนผิด จึงคิดจะฆ่าตัวตายโดยตั้งใจจะโดดจากตึกชั้นที่ ๙ ที่เธอพัก แต่ว่าตอนที่เธอเดินไปที่ริมระเบียง เห็นลำแสงแรกของดวงอาทิตย์โผล่พ้นขอบฟ้า เธอก็เกิดฉุกคิดขึ้นมาได้ว่าในที่สุดเช้าวันใหม่ก็ต้องมาถึง หลังคืนอันมืดมน ฟ้าย่อมสว่างไสวฉันใด ชีวิตอันทุกข์ระทมของเธอก็มีโอกาสจะสดใสขึ้นใหม่ได้ฉันนั้น ความคิดที่จะฆ่าตัวตายหมดไปเลย เธอไม่เคยคิดแบบนี้มาก่อนจนกระทั่งได้มาเห็นแสงเงินแสงทองยามรุ่งอรุณ

ธรรมชาตินั้นมีพลังสามารถที่จะเปลี่ยนความรู้สึกหรือเปลี่ยนมุมมองของเราได้ คนที่สิ้นหวังท้อแท้ พอเจอแสงเงินแสงทอง หรือได้เห็นธรรมชาติในยามอรุณรุ่งนั้น สามารถเปลี่ยนอารมณ์ เปลี่ยนความรู้สึกและเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิตได้เพราะฉะนั้นเราอย่าได้มองข้ามอานิสงส์หรือพลังของธรรมชาติ

ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงแนะนำให้พระสงฆ์สาวกมาปฏิบัติธรรมในป่าในธรรมชาติอันสงบสงัด เพราะว่าธรรมชาตินี่แหละที่จะช่วยน้อมใจเราให้สงบ แรกเริ่มก็เกิดความสงบทางกายก่อน เป็นความสงบทางกายภาพคือไม่มีเสียงรบกวนไม่มีแสงสีที่จะมากระตุ้นเร้าใจให้ตื่นเต้น ในป่าก็มีสีเดียวเป็นหลักคือสีเขียว ซึ่งช่วยน้อมใจให้สงบอยู่แล้ว เสียงที่ไม่มารบกวนก็ยิ่งทำให้ใจเราสงบยิ่งขึ้น เดิมเป็นความสงบกายแต่พออยู่ไปๆ ใจเราเริ่มหายตื่นกลัวจากภัยต่างๆ ในป่า คนที่มาอยู่ป่าใหม่ๆ จะตื่นกลัวสิงสาราสัตว์ งูเงี้ยวเขี้ยวขอบ้าง แมลงบ้างแต่พอเราเริ่มคุ้นเริ่มมั่นใจในความปลอดภัยจากธรรมชาติ ใจก็เริ่มสงบขึ้นๆ อันนี้เพราะว่าความสงบกาย ความสงบจากเสียง ความสงบจากแสงสีช่วยทำให้ใจเริ่มสงบ จากกายวิเวกก็เข้าสู่จิตวิเวก ความสงบสงัดจากสภาพแวดล้อมทำให้เกิดความสงบสงัดในจิตใจ เมื่อใจเริ่มสงบ การเพ่งพิจารณาการทบทวนใคร่ครวญชีวิตก็เริ่มปรากฏผลขึ้นมา

พระสงฆ์แต่ก่อนท่านจึงนิยมมาอยู่ป่า หรือใช้ป่าให้เป็นวัด ก็เกิดเป็นวัดป่าขึ้นมา จากเดิมที่เคยธุดงค์รอนแรมไปตามป่าเขา

ลำเนาไพร ก็มาอยู่วัดป่ากันเพื่อจะได้ปฏิบัติธรรมและสัมผัสกับธรรมชาติ อาศัยธรรมชาติช่วยกล่อมเกลาจิตใจจนเกิดความรู้ความเข้าใจกระจ่างแจ้งในชีวิต

พระสงฆ์ตั้งแต่สมัยพุทธกาลท่านชื่นชมการอยู่ป่า บางท่านได้อุทานออกมาเป็นบทกวีที่ไพเราะมีผู้แปลไว้ดังนี้

“ยามสายลมเย็นพลิ้วอ่อน
กลิ่นอบอวลขจรไปทั่วทิศ
ฉันนั่งสงบจิตบนยอดผา
เพียรขจัดอวิชชา ไปจากจิตใจ”

อีกตอนหนึ่งท่านก็ว่าไว้ดังนี้

“ณ สีตวันอันมีมวลบุปผาไสว
ธารน้ำตกเย็นใสไหลริน
ฉันสรงสนานล้างมลทินกายอยู่เนืองนิจ
แล้วจงกรมกำหนดจิต
คนเดียว”

นี่ท่านอุทานมาเป็นบทกวี แล้วก็มีผู้บันทึกเอาไว้อยู่ในพระไตรปิฎก

บรรยากาศในป่านี่แหละที่กล่อมใจท่านให้ใฝ่ธรรมและมุ่งมั่นในการบำเพ็ญเพียร คนที่กล่าวคาถานี้เดิมเป็นอุปราช ต่อมาได้เห็นพระภิกษุรูปหนึ่งบำเพ็ญอยู่ในป่าอย่างสงบ ตามตำนานเล่าว่ามีช้างโบกพัดให้ท่านด้วยก็เลยเกิดความดื่มด่ำประทับใจ อยากจะเป็นอย่างนั้นบ้างจึงขอบวชก็ลาบวชไปอยู่ป่า และก็อยู่ป่าได้อย่างมีความสุข

มีความชื่นชมยินดีในการอยู่ป่า พึงพอใจที่ได้นั่งสงบจิตอยู่หน้ายอดผาเพื่อขจัดอวิชชาไปจากจิตใจ

นี่เป็นอานิสงส์ของป่า ซึ่งเราอาจจะไม่ค่อยรับรู้หรือพูดถึงกันเท่าไหร่ ส่วนใหญ่มักพูดกันว่าป่านี้มีคุณทางนิเวศวิทยา ช่วยผลิตออกซิเจนออกมา ทำให้เกิดฝนตกต้องตามฤดูกาล อีกทั้งให้น้ำ ให้ชีวิต เป็นแหล่งผลิตปัจจัยสี่ให้แก่ผู้คน และปัจจุบันยังมีการพูดถึงความหลากหลายทางชีวภาพ ซึ่งสามารถที่จะเอายีนหรือพันธุกรรมไปใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์ การเกษตร อุตสาหกรรมก็ได้ เดี๋ยวนี้เรารู้กันมากขึ้นว่าพันธุกรรมเหล่านี้มีประโยชน์หลายอย่าง แล้วก็ยังจะมีประโยชน์ต่อไปไม่จบสิ้น ความรู้ที่มากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เรารู้ว่าเปลือกไม้ชนิดนี้ชนิดนั้นรักษามะเร็งได้ ต่อไปก็จะรู้ว่าสัตว์ชนิดนั้นชนิดนี้สามารถรักษา โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์คินสันได้เป็นต้น ดังที่ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ได้พบว่าทากป่าที่ดูดเลือดเรานั้นสามารถรักษาโรคไข้ข้ออักเสบได้ดีกว่ายาชนิดใดๆ เสียอีก

เหล่านี้เป็นคุณค่าในทางกายภาพ ในทางนิเวศวิทยา เราถึงพูดกันมากขึ้นว่าป่าคือชีวิต มีป่าก็มีชีวิต ที่จริงมนุษย์เราก็มีกำเนิดจากป่า คงเพราะเหตุนี้กระมัง คนเราถึงมีความผูกพันกับป่ามาก แม้เวลาอยู่ในเมืองก็คิดถึงป่า เคยมีการทดลองว่าคนป่วยที่อยู่ในห้องสี่เหลี่ยมติดแอร์อย่างดี แต่ไม่มีหน้าต่าง ผนังสี่ด้านไม่มีอะไรเลย กับคนป่วยในอีกห้องหนึ่งมีภาพธรรมชาติ ภาพป่าเขาติดที่ผนัง จะมีความแตกต่างกันอย่างไร ปรากฏว่าคนที่อยู่ในห้องที่ได้เห็นภาพ

ธรรมชาติมีสุขภาพดีขึ้น การฟื้นตัวดีขึ้นกว่าผู้ป่วยอีกห้องหนึ่งที่ไม่ได้เห็นภาพธรรมชาติ นี่เป็นการพิสูจน์อย่างหนึ่ง คนเรานี้ก็มีความรู้สึกผูกพันกับธรรมชาติ ธรรมชาติมีคุณค่าในทางจิตใจด้วย ไม่ใช่มีผลแต่ทางกายภาพเท่านั้น

เมื่อคนเรามีความผูกพันกับป่า ดังนั้นลึกๆ จึงยังหวนอาลัยป่า เห็นได้จากคนเมืองเดี๋ยวนี้หันไปเที่ยวป่าหรือค้างแรมในป่ากันมากขึ้น แต่ส่วนใหญ่เข้าหาป่าเพียงเพื่อจะได้เห็นภาพตื่นตาตื่นใจที่แปลกๆ เช่น น้ำตกสูง ลำธารใส นกสีสวย ดูแล้วสบายตา พ้นจากความจำเจ แต่ที่จริงป่ายังให้อะไรเราได้มากกว่านั้น เช่นให้ความสงบแก่เราได้จริงอยู่ทีแรกอาจจะยังระแวงป่าอยู่ ไม่ค่อยไว้วางใจป่าเท่าไร แต่อยู่ไปๆ ใจก็เริ่มจะสงบขึ้นมา และความสงบนี้แหละที่จะน้อมให้เราเข้าสู่สมาธิ

ในยามที่จิตมีสมาธินี้แหละ ถ้าเรารู้จักพิจารณาจิตใจของเราดีๆ รู้ทันอารมณ์ความรู้สึกที่ผุดขึ้นมาโดยมีสติกำกับ เราก็จะเริ่มเกิดปัญญาขึ้นมา เกิดความเข้าใจในจิตใจของเรา มันเป็นลำดับขั้น ทีแรกก็แค่ตื่นตาตื่นใจก่อน ตื่นตาตื่นใจที่เห็นธรรมชาติแปลกๆ เห็นภูเขาสวยงาม จากความตื่นตาตื่นใจก็เริ่มเกิดความสงบใจ จากความสงบใจก็เริ่มเกิดความเข้าใจ จนกระทั่งเกิดความกระจ่างแจ้งแก่ใจในที่สุดว่าธรรมชาติของตัวเราเป็นอย่างนี้เอง จิตใจของเราเป็นอย่างนี้เอง อันนี้เรียกว่าเกิดปัญญาขึ้นมา

จึงขอเชิญชวนทุกท่าน เมื่อมาได้สัมผัสกับธรรมชาติแล้ว อยากให้ได้รับประโยชน์เป็นลำดับขั้นต่อไปเรื่อยๆ จากการได้เห็นภาพตื่นตาตื่นใจ ได้เห็นสิ่งสวยสดงดงาม ได้สัมผัสกับกลิ่นหอมอบอวลหอม ได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะเพราะพริ้ง ก็ก้าวเข้าสู่ความสงบใจ ส่วนใหญ่มักจะเข้าถึงแค่ประโยชน์ชั้นแรก เวลาไปเที่ยวป่า พอเห็นสิ่งสวยงามก็เอาแต่ถ่ายรูป พูดคุยกัน บางทีก็เอาขนมมากินกัน เอาเพลงมากรอกหูก็เลยได้แค่ประโยชน์ชั้นแรก คือ สิ่งที่แปลกใหม่ทางอายตนะห้า แต่ถ้าหากว่าเราเริ่มทำใจให้สงบ เริ่มที่จะปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้อยู่อย่างวิเวก ความตื่นตาตื่นใจก็ค่อยๆ แปรเป็นความสงบใจ ตรงนี้แหละที่คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้เข้าถึง เพราะว่าเราไม่ค่อยจะเปิดโอกาสให้ใจได้สัมผัสกับความสงบเท่าไร เพราะไปมัวพูดคุยกัน หรือไปสนใจสิ่งอื่นแทน

แต่ถ้าเราเปิดโอกาสให้ใจได้สัมผัสกับความสงบสงัด ใจเราก็จะเข้าสู่ความสงบได้ด้วย ขั้นต่อมาคือ จากความสงบใจให้ก้าวสู่ความกระจ่างแจ้งในจิตใจ ความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของจิตของเราเอง อันนี้เรียกว่า เกิดปัญญาขึ้นมา ซึ่งต้องอาศัยสมาธิภาวนาเป็นเครื่องช่วย เป็นเครื่องกำกับ ตรงนี้แหละที่เราจะเห็นคุณค่าของธรรมชาติในมิติที่ลึกซึ้งขึ้น ได้เห็นว่าป่าเขาลำเนาไพรนั้นมีคุณค่าทางจิตวิญญาณหรือทางศาสนาธรรมด้วย ธรรมชาติคุณค่าต่อศาสนา เป็นต้นกำเนิดของศาสนาเลยก็ว่าได้ ไม่ใช่เป็นแค่ต้นกำเนิดของชีวิต ไม่ใช่เป็นแค่ต้นกำเนิดของน้ำลำธารเท่านั้น แต่ยัง

เป็นต้นกำเนิดของศาสนาเลยก็ว่าได้ โดยเฉพาะพระพุทธศาสนา ถ้าพระพุทธองค์ไม่ได้มาบำเพ็ญเพียรในป่าในธรรมชาติ ก็คงยากที่จะเห็นธรรม เพราะอะไร เพราะธรรมะกับธรรมชาตินี่เรื่องเดียวกัน เมื่อเราเพ่งพิจารณาธรรมชาติภายนอกอย่างลึกซึ้ง เราก็เห็นธรรมชาติภายใน คือเห็นธรรม

การบรรลุธรรมคือการได้ประจักษ์แก่ใจว่าธรรมชาติภายในกับธรรมชาติภายนอกนั้นไม่ได้ต่างกันเลย เราและเขาก็ไม่ต่างกัน คนและสัตว์ก็ไม่ต่างกัน เพราะถึงที่สุดก็เป็นสักแต่ว่าธาตุ เป็นไปอย่างที่หลวงพ่อว่า สี่คนหามสามคนแห่ มนุษย์เราแต่ละคนๆ ประกอบขึ้นจากธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของไตรลักษณ์ เช่นเดียวกับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เรากับเขา เธอกับฉัน มนุษย์กับสัตว์ มนุษย์กับธรรมชาติ เป็นหนึ่งเดียวกัน เพราะเหตุนี้การประจักษ์แจ้งดังกล่าวเกิดจากการได้เพ่งพิจารณาจิตใจและความเป็นไปของธรรมชาติจนกระทั่งแลเห็นว่า ธรรมชาติภายนอก กับ ธรรมชาติภายในไม่ต่างกัน ตรงนี้เองที่จะทำให้เราคลายความยึดถือในตัวตน เพราะแลเห็นว่าตัวตนที่แท้นั้นไม่มี รวมทั้งเลิกถือเราถือเขา เพราะเรากับเขาก็ไม่ได้ต่างกันเลย ต่างก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน แล้วก็จะกลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ในที่สุดเช่นเดียวกัน

ศาสนาพุทธกำเนิดขึ้นตรงนี้ ศาสนาพุทธคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเกิดจากการประจักษ์แจ้งตรงนี้ ถึงบอกว่าป่านั้นเป็นต้นกำเนิดของพระพุทธศาสนาด้วย ถ้าหากว่าเราได้เข้าใจป่า ได้รู้จักวิธี

อยู่ป่าจริง ไม่ใช่อยู่ป่าเพียงแค่ให้อยู่รอดเท่านั้น แต่รวมไปถึงการกล่อมเกลาจิตใจ ทำจิตให้สอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ เราก็จะเห็นธรรม เรียกว่าเกิดความเติบโตในทางจิตวิญญาณ การได้เห็นธรรมนี้เองจะกลายเป็นต้นธารหล่อเลี้ยงชีวิตจิตใจของเราไม่ให้ทุกข์ คนเราทุกข์เพราะเราไม่รู้ เราไม่รู้เรื่องจิตใจของเรา เราทุกข์เพราะไปนึกว่าคนอื่นทำให้เราทุกข์ แต่เราลืมมองไปว่า ใจที่วางไว้ผิดของเราต่างหากที่ทำให้ทุกข์ พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า ไม่มีอะไรที่จะทำให้เราทุกข์ได้มากกว่าจิตที่ตั้งไว้ผิด แม้แต่ศัตรูภายนอกก็ไม่ทำให้ทุกข์ได้มากกว่าจิตที่ตั้งไว้ผิด ถ้าจิตเราตั้งไว้ถูก มีปัญญามีกุศโลบาย ศัตรูก็กลายเป็นมิตร ส่งเสริมให้เราเกิดสติปัญญา ทำให้เราเกิดความเข้มแข็งอดทนมากขึ้น แต่ถ้าเราตั้งใจไว้ผิด แม้กระทั่งคนรักก็ทำให้เราทุกข์ จนอยากจะตายได้ จิตที่ตั้งไว้ผิด ก็ทำให้แม่ทุกข์เพราะลูก จิตที่ตั้งไว้ผิดก็ทำให้ภรรยาเกลียดชังสามี เป็นทุกข์เพราะสามี ทั้งหมดนี้ถ้าสาวให้ถึงที่สุดแล้วก็เกิดจากจิตที่ตั้งไว้ผิด คือเอาแต่ปรุงแต่ง ไม่สามารถที่จะอยู่กับปัจจุบันได้ ไม่มีที่พักพิง ไม่มีบ้านพักใจ ทั้งหมดนี้เป็นเพราะเราไม่รู้เรื่องจิตใจของเราเอง

แต่ถ้าเรามีปัญญาเข้าใจเรื่องของจิตใจ ความเข้าใจนี่แหละที่จะเป็นต้นธารแห่งความสุข ต้นน้ำในป่านั้นเลี้ยงชีวิต เลี้ยงสรรพสัตว์ฉันใด จิตที่เข้าถึงธรรมชาติภายในก็เป็นต้นธารแห่งความสุขฉันนั้น ปัญญาอันได้แก่ความประจักษ์แจ้งในธรรมชาติของจิต จะกลายเป็นต้นธารที่หล่อเลี้ยงชีวิตจิตใจของเรา ให้เรามีความแช่มชื่นแจ่มใส

คนเรานั้นต้องมีความสุขหล่อเลี้ยงชีวิต ต้นธารแห่งความสุขนั้นอยู่ไหน ก็อยู่ในใจเรานี่แหละ ถ้าเราเข้าใจจิตใจของเราดีพอ เราก็จะมีต้นธารแห่งความสุขที่หล่อเลี้ยงชีวิตเราไม่ให้ทุกข์ ไม่ให้หม่นหมอง ทำให้เรามีความสดชื่นแจ่มใสตลอดเวลา

วันนี้เราพบต้นธารภายในหรือยัง หรือว่าเรารู้จักแต่ต้นน้ำกลางป่า คนที่เดินป่า เวลาเหนื่อยอ่อนถ้ารู้จักต้นน้ำรู้จักลำธารก็ไปหาลำธารนั้นดื่มกิน ทำให้กระชุ่มกระชวยขึ้นมา และมีเรี่ยวแรงเดินทางต่อ ฉันใดก็ฉันนั้นในการดำเนินชีวิตเราก็ต้องรู้จักต้นธารทางจิตใจด้วย เวลาเหนื่อยจิตทุกข์ใจจะได้อาศัยต้นธารนี้แหละให้กำลังแก่เราในทางจิตใจ ทำให้เกิดความสดชื่นแจ่มใส มีกำลังใจที่จะทำความดียิ่งๆ ขึ้นไป

ขอเชิญชวนให้ทุกท่านได้มาค้นหาต้นธารทางจิตวิญญาณนี้ด้วย ซึ่งก็มีอยู่แล้วในใจเรา แต่เรายังไปไม่ถึง เพราะว่าเราไม่ค่อยได้มีเวลาให้แก่จิตใจของเรา เพื่อไตร่ตรองพิจารณาและฝึกฝน ซึ่งเรียกรวมกันว่า "ภาวนา" ภาวนาคือ การฝึกฝน พิจารณา ไตร่ตรอง ไม่ใช่ไตร่ตรองด้วยการคิด แต่ด้วยใจที่เรียกว่ากรรมฐานหรือว่าภาวนา

เพราะฉะนั้นเมื่อได้มาอยู่ป่าแล้ว ขอให้การอยู่ป่าเป็นจุดตั้งต้นของการเข้าใจตัวเราเอง จนค้นพบต้นธารแห่งความสุขภายในถึงตอนนั้นแล้ว เราจะอยู่บ้านอยู่เมืองเราก็ไม่ใช่คนทุกข์ง่าย เพราะว่าเราได้ค้นพบต้นธารภายในจากการที่เราได้มาอยู่ป่า จากการที่ได้มาบำเพ็ญภาวนาในป่าจนกระทั่งรู้จักธรรมชาติภายใน ว่าไม่ใช่ตัว

ตนที่จะยึดมั่นได้ แลเห็นว่าธรรมชาติภายในกับธรรมชาติภายนอกเป็นหนึ่งเดียวกัน เรากับเขามิได้แยกจากกัน ถึงตอนนั้นเรามีต้นธารภายในที่จะช่วยหล่อเลี้ยงเราในทุกที่ทุกสภาพ ไม่ว่าจะกระทบกระทั่งกับสิ่งใดก็ไม่ทุกข์ง่ายๆ รู้จักปล่อยวาง ทำให้จิตมีที่พัก ไม่เตลิดเปิดเปิงไปหาเรื่องทุกข์มาใส่ตัว เอาไฟโทสะไฟราคะมาเผาลนจิตใจ จนกระทั่งไม่รู้จะทำอย่างไรกับชีวิต

นี่คือเหตุผลสำคัญประการหนึ่งว่าทำไมเราถึงต้องรักษาป่าเอาไว้ การที่มีพระมารักษาป่า ส่วนหนึ่งก็เพื่อปฏิบัติธรรมในป่า อีกส่วนหนึ่งก็เพื่อรักษาป่าเอาไว้เพื่ออนุชนรุ่นหลานจะได้เข้ามาสัมผัสกับคุณค่าในทางจิตวิญญาณของป่าด้วย นี่เป็นเหตุว่าทำไมเราถึงต้องรักษาป่าต่อสู้กับไฟป่ากัน

พร้อมกันนี้ก็ขออนุโมทนามูลนิธิสานแสงอรุณและญาติโยมทุกท่านทั้งที่มาที่นี่และที่ไม่ได้มา ที่ได้ช่วยกันสมทบทุนกันเป็นกองผ้าป่าขึ้นมาเพื่อป้องกันไฟป่า ขอให้ตระหนักว่าสิ่งที่เราทำอยู่นี้ ไม่ได้มีคุณค่าต่อระบบนิเวศวิทยาเท่านั้น แต่มีคุณค่าในการธำรงรักษาขุมทรัพย์ทางจิตวิญญาณ เป็นการรักษาศาสนาเอาไว้ให้คนรุ่นหลังหรือรุ่นต่อๆ ไปได้ใช้ประโยชน์ เพื่อที่จะทำให้เกิดสันติสุขภายในอันจะนำไปสู่สันติสุขในสังคมในประเทศชาติและในโลกสืบไป

โกสชฺชํ ภยโต ทิสฺวา วิริยารมฺภญฺจ เขมโต
อารทฺธวิริยา โหถ เอสา พุทฺธาสาสนี

ท่านทั้งหลายจงเห็นความเกียจคร้านเป็นภัย
และเห็นการปรารภความเพียรเป็นความปลอดภัย
แล้วปรารภความเพียรเถิด นี้เป็นพุทธานุศาสนี

ขุททกนิกาย จริยาปิฎก

เว้นวรรคชีวิต

การปลีกตัวมาอยู่ที่นี่ถือว่าเป็นการเว้นวรรคให้แก่ชีวิต ชีวิตต้องมีการเว้นวรรคบ้าง เช่นเดียวกับลมหายใจของเรา มีหายใจเข้าแล้วก็ต้องมีหายใจออก เราไม่สามารถที่จะหายใจเข้าไปได้ตลอด ต้องเว้นจังหวะแล้วจึงหายใจออก เราไม่สามารถหายใจออกหายใจเข้าได้อย่างใดอย่างหนึ่งไปได้ตลอด จะต้องมีการเปลี่ยนสลับกันไป การทำงานก็เช่นเดียวกัน ทำงานแล้วก็ต้องรู้จักหยุดบ้าง ธรรมชาติให้เวลากลางวันคู่กับกลางคืน กลางวันทำงานเต็มที่ พอถึงกลางคืนก็ควรพักผ่อน

ขอให้สังเกตดูอะไรก็ตามเป็นไปได้ดีก็เพราะมีการเว้นจังหวะหรือมีช่องว่างที่เหมาะสม หนังสือที่อ่านง่าย ก็เพราะแต่ละประโยคมีการเว้นวรรคอย่างถูกจังหวะ ถ้าตัวหนังสือติดกันเป็นพืด ไม่มีเว้นวรรคเลย จะน่าอ่านไหม ใครอ่านก็ต้องรู้สึกงงงวย ไม่อยากอ่าน ศิลปะอย่างหนึ่งของการเขียนหนังสือให้น่าอ่านก็คือรู้จักเว้นช่องว่างระหว่างคำ ระหว่างประโยค และระหว่างย่อหน้า ทำนองเดียวกันดนตรีที่ไพเราะ ไม่ใช่เพราะมีเสียงดังเท่านั้น แต่เพราะมีช่วงที่เงียบแฝงอยู่ด้วย ถ้ากลอง กีตาร์ ไวโอลินส่งเสียงไม่หยุด ไม่รู้จักเว้นจังหวะเสียบ้าง เพลงนั้นก็คงไม่เพราะ

สำหรับคนเรา การเว้นวรรคหรือเติมช่องว่างให้กับชีวิต อย่างการมาปฏิบัติธรรมนี้จะเรียกว่าเป็นการพักผ่อนก็ได้ หรือจะถือว่าเป็นการชาร์จแบตเตอรี่ก็ได้ ชาร์จแบตเตอรี่เพื่อจะได้มีพลังสำหรับการทำงานในโอกาสต่อไป ที่จริงมันไม่สามารถแยกกันได้ระหว่างการหลีกเร้นเพื่อพักผ่อน กับการทำงาน สองอย่างนี้เสริมกัน ทำงานอย่างเดียวโดยไม่ได้พักเลย ก็ทำไปได้ไม่ตลอด หรือว่าเอาแต่ใช้ชีวิตอย่างเดียว โดยไม่ได้เติมอะไรให้กับชีวิตเลย ในที่สุดก็หมดแรง มีคนจำนวนไม่น้อยเลยที่ไม่ค่อยเห็นความสำคัญของการพัก หรือการหยุดเท่าไหร่ หยุดเมื่อไหร่ก็รู้สึกว่ากำลังถอยหลัง ปล่อยให้คนอื่นแซงขึ้นหน้า หรือไม่ก็กลัวว่าดอกเบี้ยจะโตเอาๆ พักเมื่อไหร่ก็รู้สึกว่าชีวิตมันว่างเกินไป ถือว่าเป็นความฟุ่มเฟือยของชีวิต คนเหล่านี้เห็นว่าจะต้องใช้ชีวิตแข่งกับเวลา ถ้ามีเวลาเหลืออยู่น้อยนิด ก็อยากจะเอาไปใช้ทำงานทำการ หรือหาเงินหาทองให้ได้มากๆ

พูดมาถึงตรงนี้ทำให้นึกถึงเรื่องของชายคนหนึ่งที่เลื่อยไม้อย่างเอาเป็นเอาตาย มีเพื่อนคนหนึ่งมาเห็นเข้าก็เลยถามว่าเลื่อยมานานหรือยัง เขาบอกว่าเลื่อยมาตั้งแต่เช้าจนนี่ก็ค่ำแล้ว เพื่อนถามว่าเหนื่อยไหม เขาตอบว่าเหนื่อยสิ เพื่อนถามต่อไปว่าทำไมไม่พักล่ะ เขาก็บอกว่ากำลังวุ่นอยู่กับการเลื่อยไม้ เพื่อนเป็นห่วง ก็เลยพูดว่าไม่ลองหยุดพักซักหน่อยเหรอ หายเหนื่อยแล้วค่อยมาทำงานต่อ อย่างน้อยก็จะได้เอาตะไบมาลับคมเลื่อยให้มันคมขึ้น จะช่วยให้เลื่อยได้เร็วขึ้น ชายคนนั้นก็ตอบว่า ไม่เห็นหรือไงว่า กำลังวุ่นอยู่ ตอนนี้ยังทำอย่างอื่นไม่ได้ทั้งนั้น ว่าแล้วก็เลื่อยหน้าดำคร่ำเครียดต่อไป

บางครั้งคนเราก็เหมือนกับชายคนนี้ คือเอาแต่เลื่อยอย่างเดียวไม่ยอมหยุด ทั้งๆ ที่การหยุดพักจะทำให้มีกำลังดีขึ้น และถ้ารู้จัก หยุดเพื่อลับคมเลื่อยให้คมขึ้น ก็จะทำให้เลื่อยได้เร็วขึ้น ทุ่นทั้งแรงทุ่นทั้งเวลา แต่เขาก็ยังไม่ยอมเลย เหตุผลที่เขาให้ก็คือกำลังวุ่นอยู่กับการเลื่อย เลยไม่สนใจอะไรทั้งนั้น เขาหาได้เฉลียวใจไม่ว่าเพียงแค่เสียเวลานิดหน่อยก็จะทำให้การเลื่อยนั้นเร็วขึ้นดีขึ้นและเหนื่อยน้อยลง เขาไม่ยอมหยุดเพราะคิดว่าจะทำให้เสียเวลา ลึกๆ ก็เพราะคิดว่าทำอะไรมากๆ แล้วมันจะดี แต่ที่จริงแล้วทำน้อยลงแต่อาจได้ผลดีกว่าก็ได้ ในประสบการณ์ของเรา เราพบบ่อยไปว่าการทำอะไรให้ช้าลงกลับทำให้ได้ผลดีขึ้น นักเรียนที่ทำข้อสอบตอบทุกข้อโดยไม่ทันคิดถี่ถ้วนเพราะกลัวหมดเวลาก่อน บ่อยครั้งกลับได้คะแนนน้อยกว่าคนที่ทำเพียงไม่กี่ข้อ แต่คิดถี่ถ้วนทุกข้อและตอบถูกทุกข้อ

การที่เรามาปลีกวิเวกอย่างนี้จะเรียกว่าเป็นการมาลับคมเลื่อยก็ได้ เราวางเลื่อยเอาไว้ก่อน แล้วมาลับคมเลื่อย ก่อนที่จะเลื่อยต่อไป การพักผ่อนในตัวมันเองก็เป็นการลับคมเลื่อยอยู่แล้ว แค่พักผ่อนร่างกายก็สำคัญไม่น้อย เพราะว่าร่างกายของเราก็คือตัวเลื่อยนั่นเอง แต่ตอนนี้มันบิ่นแล้ว ทำงานมากมันก็บิ่น มันไม่คมแล้ว เพียงแค่การมาพักร่างกายอย่างเดียวก็จะช่วยให้เลื่อยคมขึ้น แต่ที่นี่เราไม่ได้มาพักเพียงแค่กาย เรามาพักใจด้วยการฝึกจิตให้สงบ มีสติ มีความมั่นคง และทำให้ชีวิตมีสมดุล ก็เท่ากับว่าเลื่อยถูกลับให้คม

ขึ้นกว่าเดิม ถ้าเรากลับไปเลื่อยต่อเมื่อไหร่ ก็แน่ใจได้ว่าจะเลื่อยได้ดีขึ้นเร็วขึ้น แต่ถ้าเราไม่พักเสียเลย อย่างชายคนนั้นไม่พักเสียเลย แทนที่จะทำได้เร็วก็กลับทำได้ช้า หรืออาจจะทำไม่เสร็จเลยก็ได้เพราะว่าล้มพับเสียก่อน แทนที่จะเสร็จในตอนค่ำก็มาเสร็จวันรุ่งขึ้น ช้าไปเสียอีกตั้งหลายชั่วโมง เพราะว่าป่วยเสียก่อน หรือไม่มือไม้ก็พองทำต่อไม่ได้ ยิ่งอยากจะให้เสร็จไวๆ กลับเสร็จช้า แต่ถ้าเว้นวรรคให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อนบ้าง ก็จะทำงานได้ดี การหยุดพักนั้นดูเผินๆ เหมือนจะทำให้เสร็จช้าลง แต่ที่จริงทำให้เสร็จไวขึ้น

คนเรามักไปเน้นเรื่องผลหรือความสำเร็จมากไป แต่ลืมต้นทุนที่จะเอาลงไปในงานนั้นๆ ผลสำเร็จหรือผลงานก็เหมือนกับผลไม้ ผลไม้ออกมาดีหรือไม่ต้องอาศัยต้นทุนคือต้นไม้ ถ้าต้นไม้นั้นเราเอาใจใส่ดูแล รักษา รดน้ำพรวนดิน ใส่ปุ๋ย ต้นไม้เติบโตแข็งแรง ก็ย่อมให้ผลดี ทั้งดก และหอมหวาน ทำนองเดียวกันกับดอกเบี้ยเงินฝากจะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับต้นทุนที่ฝากถ้าเงินต้นก้อนนิดเดียวดอกเบี้ยก็น้อยตามไปด้วย ถ้าสนใจแต่ดอกเบี้ย อยากได้ดอกเบี้ยเยอะๆ แต่ว่าไม่สนใจต้นทุน ความอยากนั้นก็เป็นแค่ความฝันลมๆ แล้งๆ แต่ว่าคนจำนวนมากก็ทำอย่างนั้นจริงๆ ก็คือว่าอยากจะให้งานออกมาดีประสบความสำเร็จเต็มที่ แต่ว่าไม่ได้เอาใจใส่ต้นทุนคือร่างกายและจิตใจ ร่างกายและจิตใจเป็นต้นทุนสำคัญหรือปัจจัยพื้นฐานที่จะนำไปสู่งานที่ดีได้ ถ้าร่างกายอ่อนแอ จิตใจห่อเหี่ยว ท้อแท้ อารมณ์ไม่ดี ความสำเร็จก็เกิดขึ้นได้ยาก นิทานสอนเด็กบางครั้งก็มีคติเตือนใจเราได้มาก ถ้าเราจะลองพิจารณาดู

อย่างเรื่องห่านออกไข่เป็นทองคำ เราเรียน และฟังมาตั้งแต่เล็ก เรื่องมีว่าชายคนหนึ่งโชคดีได้ห่านมา ห่านตัวนี้ออกไข่มาเป็นทองคำทุกวันๆ เจ้าของดีใจมาก แต่ตอนหลังรู้สึกว่าได้วันละฟองมันน้อยไป อยากจะได้มากกว่านั้น และก็เชื่อว่าในตัวห่านน่าจะมีไข่ที่เป็นทองคำอีกตั้งเยอะแยะ ถ้าจะรอให้มันออกมาวันละฟองๆ มันช้าไป อย่ากระนั้นเลยคว้านท้องเอาไข่ออกมาดีกว่า ก็เลยฆ่าห่านตัวนั้น ปรากฏว่าไม่ได้ไข่ทองคำแม้แต่ฟองเดียว ชายคนนั้นลืมไปว่าถ้าอยากจะได้ไข่ทองคำมากๆ ก็ต้องดูแลรักษาตัวห่านให้ดี แต่นี่กลับไม่สนใจ มิหนำซ้ำไปฆ่ามันเสีย ก็เท่ากับว่าไปฆ่าต้นทุนเสีย จะมีผลงอกเงยได้อย่างไร

นิทานเรื่องนี้นอกจากจะสอนว่า "โลภมากลาภมักหาย" อย่างที่เราได้ยินครูสอนตอนเด็กๆ แล้ว ยังสอนผู้ใหญ่ด้วยว่า อยากได้ผลก็ต้องสนใจที่ต้นทุนหรือเหตุปัจจัย ถ้าอยากได้ไข่เยอะๆ ก็อย่าไปใช้ทางลัด เช่น คว้านท้องห่าน วิธีที่ถูกต้องก็คือ ดูแลห่านให้ดี ให้มันกินอิ่ม นอนอุ่น มีสุขภาพดี ปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องตระหนักด้วยว่าห่านก็มีขีดจำกัดในการให้ไข่ ไม่ใช่ว่าวันหนึ่งๆ จะให้กี่ฟองก็ได้ตามใจเรา

นี่ก็เหมือนกับชีวิตของเราซึ่งมีขอบเขตจำกัดในการทำงาน วันหนึ่งร่างกายของเราทำงานได้อย่างมากก็ ๑๘ ชั่วโมง ถ้าไปเร่งหรือบังคับให้ทำงานมากกว่านั้น เช่น กินกาแฟหรือยาบ้าจะได้ไม่ต้องหลับไม่นานก็ต้องล้มพับ โรครุมเร้า เท่ากับเป็นการทำร้ายร่างกายของเรา

ไม่ต่างจากชายที่ฆ่าห่านเพื่อจะได้ไข่เยอะๆ สุดท้ายก็ไม่ได้อะไรเลย ผลก็ไม่ได้ ต้นทุนที่เคยมีก็เสียไป

มีครูบาอาจารย์หลายท่านซึ่งน่าเสียดายว่า หากท่านได้พักผ่อน ไม่เร่งงานเยอะไป ท่านก็อาจมีชีวิตยืนยาว ครูบาอาจารย์บางท่าน นอกจากจะสอนธรรมแล้ว ท่านยังต้องคุมงานด้านการก่อสร้าง คุมรถที่มาทำทาง คุมคนงานที่มาสร้างกุฏิวิหาร ท่านอยากให้งานเสร็จไวๆ ทันใช้งาน แต่เนื่องจากไม่ค่อยได้พักผ่อน จึงล้มป่วย ตอนหลังก็ลุกลามถึงขั้นเป็นอัมพาต

อันนี้ก็เป็นอุทาหรณ์ว่าถ้าหากว่าท่านไม่เร่งงาน ไม่หักโหมเกินไป ก็ยังสามารถที่จะทำอะไรได้เยอะได้มากกว่าที่ท่านเป็น นี่ก็เป็นข้อคิดเป็นบทเรียนที่สำคัญว่าคนเราจำเป็นที่จะต้องดูแลต้นทุน เอาใจใส่ต้นทุนอยู่เสมอ นั่นคือเอาใจใส่ร่างกายและจิตใจ ดูแลให้มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ขณะเดียวกันก็ให้โอกาสร่างกายกับจิตใจได้พักผ่อนด้วย

การพักผ่อนของจิตใจนั้นอาจจะแตกต่างจากร่างกายอยู่บ้าง ร่างกายนั้นพักผ่อนด้วยการไม่ใช้งานหรือใช้งานเบาๆ แต่จิตใจนั้นสามารถพักผ่อนด้วยการใช้งาน เป็นแต่ว่าไม่ได้ใช้งานด้วยการคิดๆ อย่างที่ใช้ในเวลาทำงาน เราผ่อนคลายจิตด้วยการทำสมาธิภาวนา คือฝึกจิตให้มีสติ สมาธิ สัมผัสกับความสงบและความสว่างไสวภายใน การฝึกจิตอย่างนี้เรียกว่าเป็นการใช้งานจิตได้อย่างหนึ่ง แต่ไม่ทำให้จิตเหนื่อย ตรงกันข้ามจิตมีแต่จะเข้มแข็งยิ่งขึ้น เพราะสติ สมาธิ และ

ปัญญานั้นเป็นสิ่งบำรุงเลี้ยงจิต จิตที่มีสติ สมาธิ และปัญญาเป็นจิตที่มีสุขภาพพลานามัยดี

ร่างกายคนเรานั้นมีข้อจำกัด นานวันร่างกายก็เสื่อมโทรม หากพ้นจุดหนึ่งไปแล้ว ก็ไม่มีทางที่จะทำให้ดีขึ้นได้ ทำได้อย่างมากเพียงแค่ประคับประคองเอาไว้ ไม่ให้มันทรุดเร็วเกินไป กล้ามเนื้อมีแต่จะเสื่อมลงไปๆ ส่วนเซลต่างๆ ก็มีแต่จะตายลง แม้สร้างขึ้นใหม่ก็ไม่เท่าของเก่า แต่ว่าจิตใจนั้นถ้าใช้เป็นใช้ถูก ยิ่งใช้ก็ยิ่งดีขึ้น โดยเฉพาะสติและสมาธิ ถ้าเราใช้อยู่บ่อยๆ สติและสมาธิก็จะว่องไวและเข้มแข็งมั่นคงขึ้น การมาปฏิบัติของเราจะว่าไปมันจึงไม่ได้เป็นแค่การพักใจ แต่ยังเป็นการพัฒนาคุณภาพและความสามารถของจิตเป็นการพัฒนาโดยไม่ทำให้เหนื่อยจิต ผิดกับการพัฒนาร่างกาย มักทำให้เหนื่อยกาย เพราะต้องออกแรงใช้กล้ามเนื้อ อย่างการเล่นกีฬาหรือเต้นแอโรบิค ทำแล้วร่างกายเหนื่อยทั้งนั้น แต่ก็เป็นของดี แม้กระนั้นก็ผิดกับการพัฒนาจิตซึ่งไม่ทำให้จิตเหนื่อยอ่อน ถ้าพัฒนาหรือใช้จิตเป็น

แต่ถ้าใช้จิตไม่เป็น อาจทำให้เราเหนื่อยอ่อนยิ่งกว่าเวลาออกกำลังกายหรือออกแรงหนักๆ ด้วยซ้ำ อย่างทำงานแบกหามทั้งวัน เช่น ย้ายบ้าน ทำสวน หากได้นอนเต็มที่ ตื่นขึ้นมาก็สดใส แต่เวลาทำงานที่ต้องใช้ความคิดมาก หรือว่าต้องเกี่ยวข้องกับผู้คน ต้องกระทบกระทั่งกับใครต่อใครมากมาย แม้จะไม่ได้ใช้แรงกายเลย แต่ถ้าได้ทำอย่างนั้นตลอดวัน นอนหลับตื่นขึ้นมาก็ไม่รู้สึกสดใสหรือสดชื่น

เท่าไหร่ เหมือนกับว่าร่างกายไม่ได้พักเท่าไหร่ ที่จริงร่างกายอาจจะได้พัก แต่ที่ไม่ได้พักหรือยังพักไม่เต็มที่คือจิตใจ เพราะตลอดวันที่ผ่านมา จิตใจเจอเรื่องกระทบกระทั่งต่างๆ มากมาย อีกทั้งยังถูกอารมณ์ต่างๆ มากดทับบั่นทอน รวมถึงความเครียดจากการใช้ความคิด สิ่งเหล่านี้ทำให้จิตเหนื่อยอ่อน และความเหนื่อยอ่อนทางจิตใจมักจะก่อผลกระทบรุนแรงกว่าความเหนื่อยอ่อนทางร่างกายเสียอีก การที่อารมณ์ของคนเราแปรปรวนแค่ชั่วโมงเดียว เช่น เศร้าโศก เสียใจ อิจฉา เคียดแค้น ก็บั่นทอนจิตไปมาก อย่าว่าแต่อารมณ์ฝ่ายลบเลย แม้แต่อารมณ์ฝ่ายบวก เช่น ความดีใจลิงโลดใจจากการได้สนุกสุดเหวี่ยง ก็ทำให้เหนื่อยใจได้เหมือนกัน เวลาดูหนังที่ตื่นเต้นเร้าใจหรือสยองขวัญ ดูจบจะรู้สึกว่าเหนื่อย เช่นเดียวกับดูฟุตบอลที่ต้องลุ้นกันอย่างสุดขีด เวลาแค่ชั่วโมงครึ่งก็สามารถทำให้เราเหนื่อยได้ แต่เป็นความเหนื่อยที่ไม่รู้ตัวเพราะความตื่นเต้นมาบดบัง แต่พอดูจบความตื่นเต้นหายใจ ก็อาจรู้สึกเหนื่อย โดยเฉพาะคนที่ผิดหวังกับผลการแข่งขัน หรือคนที่เชียร์ฝ่ายแพ้ ส่วนฝ่ายชนะ ความดีใจอาจกลบความรู้สึกเหนื่อยเอาไว้ แต่พอกลับถึงบ้าน ความดีใจคลายลงไป ทีนี้จะเริ่มรู้สึกเหนื่อยเพลียขึ้นมา

การเที่ยวหรือการพักผ่อนของคนสมัยนี้ ลองสังเกตู ไม่ได้ช่วยสบายขึ้นเลย กลับทำให้เหนื่อย เพราะว่ามันเร้าจิตกระตุ้นใจมากเกินไป เช่น ใช้แสงสีวูบวาบๆ และเสียงดังสนั่นในดิสโก้เธค แม้แต่เที่ยวป่า ก็ต้องหาอะไรมาทำให้สนุกเพื่อกระตุ้นจิตให้ลิงโลด

ไปเที่ยวแค่เสาร์อาทิตย์ พอกลับถึงบ้านก็เพลีย หมดเรี่ยวหมดแรง ยิ่งพอนึกถึงวันจันทร์ต้องไปทำงานหรือไปโรงเรียน ก็ยิ่งละเหี่ยใจเข้าไปใหญ่ เฝ้าภาวนาให้เสาร์อาทิตย์มาถึงเร็วๆ จะได้ไป "พักผ่อน" อีก

จิตใจที่ถูกกระตุ้นเร้าขึ้นลงตลอดเวลาไม่เพียงจะเป็นจิตที่เหนื่อยอ่อนเท่านั้น หากยังฉุดกายให้เหนื่อยอ่อนตามไปด้วย เพราะอารมณ์ขึ้นลงไม่ว่าบวกหรือลบ ล้วนส่งผลกระตุ้นการทำงานของหัวใจ กล้ามเนื้อ และอวัยวะส่วนอื่นๆ ในทางตรงกันข้ามหากเรารู้จักรักษาจิตประคองใจให้สงบ มั่นคง เป็นปกติ โดยมีสติเป็นเครื่องกำกับ จิตของเราจะมีพลัง ใช่แต่เท่านั้น ยังส่งผลต่อร่างกายของเรา อย่างน้อยก็ไม่ทำให้ร่างกายของเราเหนื่อยอ่อนไปง่ายๆ

การมีสติประคองจิตให้เป็นปกติและสงบนั้น ไม่จำเป็นว่าต้องหลีกเร้นไปอยู่ที่เงียบๆ ห่างไกลผู้คน หรือไกลจากงานการ ถ้ารู้จักใช้สติประคองใจ แม้อยู่ในที่อึกทึก พบปะผู้คนมากมาย หรือทำงานการ จิตใจก็ยังสงบอยู่ได้ เพราะสติช่วยให้เรารู้จักปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ ทันทีที่รู้ว่าโกรธ หงุดหงิด ฉุนเฉียว ก็ละวางจากอารมณ์เหล่านั้น ทันทีที่รู้ว่าใจกำลังกังวลอยู่กับการนัดหมายข้างหน้า หรือหมกมุ่นกับความผิดพลาดในอดีต สติก็ดึงจิตกลับมาสู่งานการที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน การมีสติจดจ่ออยู่กับงานที่ทำล้วนๆ ไม่สนใจว่าจะเสร็จเมื่อไหร่ ใครจะว่าอย่างไร ก็ไม่คำนึง หรือยิ่งกว่านั้นคือมีสติจนปล่อยวางจากความยึดถือในตัวตน ไม่ยึดถือว่างานนั้นเป็นงานของฉัน มีแต่งาน แต่ไม่มี "ฉัน" ผู้ทำงาน ก็ยิ่งจะทำให้ทำงาน

ได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังช่วยให้ทำงานได้ดี และต่อเนื่องด้วย

ชุนเรียว ซูซูกิ เป็นอาจารย์เซนผู้หนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการวางรากฐานพุทธศาสนาแบบเซนในสหรัฐอเมริกา เพื่อนของอาตมาเล่าว่า ตอนที่เริ่มสร้างวัดเซนในซานฟรานซิสโกนั้น ชุนเรียวต้องลงมือขนหินด้วยตัวเอง หินทั้งใหญ่และหนัก แถมต้องขนหินวันละหลายก้อน ลูกศิษย์ชาวอเมริกันเห็นก็สงสารอาจารย์ เพราะอาจารย์ตอนนั้นก็อายุ ๖๐ กว่าแล้ว แถมยังตัวเล็ก ลูกศิษย์จึงอาสาช่วยอาจารย์ขนหิน แต่ขนไปได้แค่ครึ่งวันก็หมดแรง ตรงข้ามกับอาจารย์กลับขนได้ทั้งวัน ลูกศิษย์จึงสงสัยมากว่าทำได้อย่างไร ขนาดคนอเมริกันซึ่งร่างใหญ่กว่าแถมหนุ่มกว่ายังทำได้แค่ครึ่งวัน พอลูกศิษย์ไปถามอาจารย์ ก็ได้คำตอบว่า “ก็ผมพักผ่อนตลอดเวลานี่”

อาจารย์ชุนเรียวขนหินไป ก็พักผ่อนไปด้วย มีแต่กายเท่านั้นที่ขนหิน แต่ใจไม่ได้ขนด้วย ใจนั้นปล่อยวางจากงาน ไม่คาดหวังความสำเร็จ และไม่เร่งรัดให้เสร็จไวๆ คนธรรมดานั้น เวลาขนหินไม่ได้ขนด้วยกาย แต่ใจก็ขนไปกับเขาด้วย เวลาเหนื่อย ก็ไม่ได้เหนื่อยแค่กาย แต่ใจก็เหนื่อยไปด้วย เพราะคอยเร่งว่าเมื่อไหร่จะเสร็จยิ่งเร่งให้เสร็จไวๆ ก็ยิ่งเสร็จช้า ก็เลยยิ่งหงุดหงิด ลึกลงไปกว่านั้นเวลากายเหนื่อย ก็ไม่ได้คิดว่ากายเท่านั้นที่เหนื่อย แต่ใจยังปรุงแต่งไปอีกว่า “ฉันเหนื่อย” ใจก็เลยเหนื่อยตามไปด้วย อาจารย์ชุนเรียวนั้นใจไม่ได้ขนหินด้วย เพราะปล่อยวาง “หิน” ทุกชนิด ใจจึงพักผ่อนทำให้สามารถช่วยกายให้ทำงานได้ทั้งวัน

จิตที่มีคุณภาพระดับนี้ได้ต้องมีทั้งสติและปัญญา ซึ่งต้องอาศัยการฝึกปรือ จะฝึกปรือแบบนี้ได้ ต้องรู้จักเว้นวรรคชีวิต ปล่อยวางจากงานการและภารกิจในชีวิตประจำวันบ้าง หาเวลาให้แก่ตัวเองมาฝึกปฏิบัติ

อาจจะต้องยอมเสียเวลาไป ๑ วัน ๑ อาทิตย์ หรือ ๑ เดือน โดยที่ไม่ได้ทำงานเลย แต่ว่าเวลาที่เสียไปก็ไม่ได้เสียเวลาเปล่า เพราะเป็นการพักผ่อนและพัฒนาจิตไปด้วยในตัว เมื่อเอาจิตที่พักผ่อนและพัฒนาแล้วไปทำงานก็จะทำให้งานนั้นดีขึ้น มีคุณภาพมากขึ้น และบางครั้งก็มีปริมาณมากขึ้นด้วยอย่างกรณีอาจารย์ชุนเรียว อีกทั้งยังเสร็จได้เร็วขึ้นกว่าตอนที่ไม่ได้พัก

ฉะนั้นเวลาที่เราโหมงานหรือทำงานอย่างเป็นบ้าเป็นหลังก็ขอให้นึกถึงคนเลื่อยไม้ที่ตะบี้ตะบันเลื่อยโดยไม่ยอมหยุดพัก ไม่ยอมแม้กระทั่งหยุดพักลับคมเลื่อย เราอยากจะเป็นอย่างนั้นไหม ถ้าเราเป็นอย่างนั้นมันมันก็ไม่เกิดผลดีทั้งแก่ตัวเลื่อย ตัวงานและตัวเราเอง ขอให้ระลึกว่า คนที่เอาแต่เดินจ้ำเอาๆ เพราะอยากถึงไวๆ นั้น มักจะถึงช้ากว่า เพราะเหนื่อยเสียก่อน หรือขาแพลงเสียก่อน แต่คนที่ค่อยๆ เดิน เดินไปเรื่อยๆ ใจไม่เร่งรีบ ถือว่าพักทุกก้าวที่เดิน หรือถ้าเหนื่อยก็รู้จักพักเอาแรง ในที่สุดกลับถึงที่หมายได้เร็วกว่า อย่างที่เขาว่าไปช้ากลับไปถึงเร็ว ดีกว่าไปเร็วกลับถึงช้า ขอให้เรามาเรียนรู้วิธีไปช้าแต่ถึงเร็วกันดีกว่า นี้ไม่ใช่แค่ศิลปะของการเดินทางเท่านั้น แต่เป็นศิลปะของการดำเนินชีวิตเลยทีเดียว

สพฺพทา สีลสมฺปนฺโน ปญฺญวา สุสมาหิโต
อารทฺธวิริโย ปหิตตฺโต โอฆํ ตรติ ทุตฺตรํ

ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล มีปัญญา มีใจมั่นคงดีแล้ว
ปรารภความเพียร ตั้งตนไว้ในกาลทุกเมื่อ
ย่อมข้ามโอฆะที่ข้ามได้ยาก

สังยุตตนิกาย สคาถวรรค

ลมวิเศษ

ของที่หนักกว่าก้อนหินบางทีมันก็แพ้ลมเบาๆ ลมเบาๆ นี่สามารถพัดก้อนหินหนักๆ ให้กระเด็นไปได้เหมือนกัน ลมวิเศษที่ว่านี้ไม่ต้องไปหาที่ไหน หรอกมันอยู่กับเราทุกขณะแล้ว นั่นคือลมหายใจของเรานี่เอง

ถ้าเราใช้ลมหายใจให้เป็นจะช่วยให้ชีวิตจิตใจของเราเบาลงไปได้มาก ทุกวันนี้เราแบกของที่หนักกว่าก้อนหินเอาไว้วันละหลายๆ ชั่วโมง ของหนักที่ว่าก็คือ ความเครียด ความกังวล ความกลัดกลุ้มใจ แต่ถ้าเราหายใจให้เป็น หายใจเป็นไม่ได้หมายความว่าสูดลมเข้าและปล่อยลมออกเท่านั้น ที่สำคัญกว่านั้นก็คือให้ลมหายใจประสานไปกับจิตใจด้วย คือให้ใจมาแนบหรือจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ วิธีนี้จะช่วยปัดเป่าความเครียด หรือความหนักอึ้งออกไปจากใจได้

เวลาโมโห ฉุนเฉียว หรือโกรธ เราลองเอาใจมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจดู หรือไม่ก็หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ สัก ๑๐ ครั้ง จะรู้สึกดีขึ้นมาก เพราะนอกจากจะเป็นการผ่อนคลายจิตใจแล้ว ยังเป็นการผ่อนคลายร่างกายด้วย เนื่องจากเวลาเราฉุนเฉียว เครียด หรือกังวล เราจะหายใจถี่และสั้น หัวใจจะเต้นเร็ว ทำให้ร่างกายเราตึงเครียดไปด้วยโดยไม่รู้ตัว ซึ่งก็ไปมีผลต่อจิตใจ ทำให้ใจเครียดตามไปด้วย แต่เมื่อเราหายใจลึกๆ ยาวๆ ร่างกายก็จะผ่อนคลายขึ้น

สมองก็ได้รับออกซิเจนเต็มที่ ความรู้สึกโดยรวมก็จะดีขึ้นด้วย การหายใจแบบผ่อนคลาย ทีแรกจะช่วยให้เบากายก่อน สักพักก็จะเบาใจไปด้วย เพราะฉะนั้นเวลาเราเกิดอาการเครียด วิตกกังวล หรือโมโหขึ้นมา รู้ตัวเมื่อไหร่ ลองตั้งหลักหายใจเข้าออกยาวๆ ลึกๆ หรือไม่ก็กำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจอย่างต่อเนื่องสักพัก ความโกรธจะคลายไป ความหนักอึ้งในจิตใจจะถูกลมเบาๆ ในกายเรานี้แหละพัดพาออกไป จนมีแต่ความเบาสบายมาแทนที่

ใหม่ๆ อาจทำไม่ค่อยได้ เพราะว่าใจมันไปจมอยู่กับอารมณ์ต่างๆ เตลิดหรือฟุ้งจนลืมที่จะกำหนดลมหายใจ ปล่อยให้ลมหายใจฟืดฟาดหรือระส่ำระสาย แต่ถ้าเราพยายามตั้งหลักสักพัก ควบคุมลมหายใจให้เป็นระเบียบ ละวางจากอารมณ์มาอยู่กับลมหายใจให้ต่อเนื่องสักนาทีสองนาทีเป็นอย่างน้อย หรือสัก ๑๐ ครั้งก็ยังดี มันจะช่วยผ่อนคลายกายและใจได้มาก

ใหม่ๆ อาจจะเริ่มจากเวลาเครียดก็ได้ ความเครียดหรือความล้านี่อาจจะเกิดจากอาการทางกายเนื่องจากทำงานมาก หรืออาจเกิดจากการคิดหรือใช้สมองมากก็ได้ แต่มันไม่ใช่ความเครียดกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นพิเศษ หากเป็นความเครียดที่สะสมมาจากงานการต่างๆ ที่ทำมาทั้งวัน ความเครียดแบบนี้เราอาจใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการฝึกหายใจให้เป็น ทีแรกก็นั่งให้สบาย แล้วก็หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ เอาใจไปกำหนดจดจ่อที่ลมหายใจทั้งเข้าและออก ไม่ต้องไปนึกถึงเรื่องอะไร ให้ใจเราว่างจากความคิดและอารมณ์ต่างๆ

สักพัก ใหม่ๆ ใจมันจะไม่ยอมอยู่นิ่ง อยู่กับลมหายใจประเดี๋ยวเดียว ก็แวบไปที่อื่น พอดึงกลับมา สักพักมันก็ไปอีก ไม่เป็นไร เป็นธรรมดาของใจที่ยังไม่คุ้นเคยกับลมหายใจ แต่ถ้าทำบ่อยๆ ใจจะคุ้นกับลมหายใจ รู้สึกว่าลมหายใจเป็นเพื่อนเขา ก็จะอยู่ได้นานขึ้น

ที่แนะให้เอาความเครียดเป็นจุดเริ่มต้นก็เพราะใจไม่ได้ไปโกรธไปโมโห หรือไปทุกข์กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ จึงไม่ได้ไปติดยึดจดจ่อกับเรื่องใดๆ เมื่อไม่มีเรื่องที่ใจจะไปจ่อติดยึด ก็สามารถแนบแน่นกับลมหายใจได้ต่อเนื่องหรือง่ายขึ้น

พอเราทำสม่ำเสมอ มันก็จะเป็นนิสัย หากเจอเรื่องที่มากระตุ้นให้โกรธหรือมีเรื่องกระทบใจขึ้นมา ก็จะตั้งหลัก เอาลมหายใจมาช่วยขจัดปัดเป่าได้เร็วขึ้น เรื่องโมโหโทโสหรือเรื่องวิตกกังวลนั้น เป็นเรื่องที่มากระทบใจอย่างเฉพาะเจาะจง มีผู้ร้ายที่จิตจะเพ่งเข้าใส่ หรือพุ่งอารมณ์เข้าเล่นงาน หรือมีเรื่องที่จะเกาะติดแบบหนึบหนับ พอเกิดอารมณ์แบบนี้ขึ้นเราจะตั้งสติได้ไม่ง่าย และจะดึงจิตออกมาอยู่ที่ลมหายใจก็ยาก เพราะว่าใจมันมีเป้าที่จะพุ่งเข้าใส่หรือมีสิ่งที่จะดึงดูดใจอย่างเหนียวแน่นไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นตัวบุคคลเป็นงาน หรือเหตุการณ์ ในสภาวะอย่างนี้ ถ้าเราไม่ฝึกลมหายใจให้เป็นนิสัย ใจก็จะไปกับอารมณ์หรือเรื่องราวเหล่านั้นได้ง่าย แต่ถ้าเราทำจนเป็นนิสัย มีความคุ้นเคยกับลมหายใจ และเกิดความชำนาญในการตะล่อมจิตมาอยู่ที่ลมหายใจแล้ว เราก็จะตั้งหลักได้เร็ว สามารถดึงใจให้มาอยู่กับลมหายใจได้ต่อเนื่อง โดยมีสติเป็นตัวกำกับและ

ช่วยเหลือ วิธีนี้จะทำให้เราสามารถไถ่ถอนจิตออกจากอารมณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น และเมื่อฝึกใช้ลมหายใจแบบนี้บ่อยๆ คือ ไม่ได้ทำเฉพาะเวลามีความเครียดหรือมีโทสะเกิดขึ้นในใจเท่านั้น แต่ยังหมั่นแนบจิตอยู่ที่ลมหายใจในเวลาปกติ หรือทำงานบางอย่าง เช่น เวลาล้างมือ หรือนั่งรถ กำลังสบายๆ ก็ลองแนบจิตอยู่ที่ลมหายใจ หรือหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ โดยให้ใจกำหนดรู้ไปด้วย ลองทำเล่นๆ แบบนี้บ่อยๆ จะเรียกว่าทำฆ่าเวลาก็ได้ ไม่ใช่ปล่อยให้เวลาสูญเปล่า ทำไปนานเข้าก็จะเป็นนิสัยและชำนิชำนาญ จะช่วยให้ระลึกหรือตั้งสติได้ง่ายเวลาเกิดมีอะไรมากระทบกระทั่งจิตใจ ไม่หมดเนื้อหมดตัวไปกับอารมณ์ต่างๆ

ความเบาสบายที่เราได้พบประสบสัมผัสขณะที่ตามลมหายใจช่วยให้เราได้พักใจ เสมือนกับว่าเอาลมหายใจเป็นที่พักพิงชั่วคราว ลมหายใจนี้มีคุณประโยชน์อย่างมาก ไม่เพียงแต่จะเอาออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายเท่านั้น หากยังสามารถนำความสงบเบาสบายมาหล่อเลี้ยงจิตใจด้วย ไม่เฉพาะลมหายใจเข้าเท่านั้นที่มีประโยชน์ แม้แต่ลมหายใจออกก็มีคุณเช่นกัน สามารถขจัดปัดเป่าของหนักไปจากจิตใจได้ แต่เดี๋ยวนี้เราหายใจรดทิ้งไปเปล่าๆ ไม่รู้จักใช้ให้เกิดคุณค่าต่อจิตใจ ยุคนี้เป็นยุคอนุรักษ์ ที่ต้องใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด กระดาษก็ควรใช้สองหน้า น้ำเสียก็ไม่ควรปล่อยทิ้งไปเปล่าๆ แต่ควรรีไซเคิลมาใช้ใหม่ ขยะก็สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ใหม่เช่นกัน เดี๋ยวนี้มีการรณรงค์ให้รีไซเคิลสิ่งต่างๆ มากมายเพื่อเอามา

ใช้ให้เกิดประโยชน์เต็มที่ แต่ว่าเรื่องลมหายใจเรากลับมองข้าม ปล่อยทิ้งไปเปล่าๆ ทั้งๆ ที่มันมีค่ามาก นี่ถ้าเราใช้ลมหายใจให้เป็น ก็สามารถยักเยื้องให้เกิดประโยชน์ได้หลายอย่างหลายแนว เช่น ทำในใจว่าเวลาหายใจเข้าก็สูดเอาความสดชื่นจากธรรมชาติเข้ามาแผ่ซ่านทั่วกาย หายใจออกก็ระบายเอาความกังวลเศร้าหมองทิ้งไป ถ้าเราหายใจเข้าออกโดยนึกตามไปด้วยอย่างนั้น จะช่วยให้ใจรู้สึกอิ่มเอิบสบายขึ้น

จะปิดตาแล้วนึกภาพในใจประกอบไปด้วยก็ได้ เช่นหายใจเข้าหายใจออกก็นึกภาพดอกไม้สีสวยเย็นใจกำลังบานรับแสงอรุณ หรือว่าเวลาลมหายใจเคลื่อนเข้ามาในร่างกาย ก็นึกถึงภาพสายน้ำฉ่ำเย็นที่กำลังไหลเลื่อน นี้เป็นการสร้างนิมิตขึ้นมาในใจ ภาพนิมิตที่งดงามนอกจากจะช่วยให้ใจเราสบายขึ้นแล้ว ยังเป็นการฝึกสมองซีกขวาของเราให้ทำงานได้ดีขึ้น สมดุลกับสมองซีกซ้ายที่เป็นเรื่องการคิดแบบวิเคราะห์หรือตามหลักตรรกะที่เราคุ้นเคยกัน อีกวิธีหนึ่งคือเปิดตาหายใจเข้าหายใจออก พร้อมกับนับไปด้วย คือ หายใจเข้าครั้งแรก ก็นับ ๑ ครั้งต่อมาก็นับ ๒ ไปจนถึง ๑๐ แล้วเริ่มใหม่ หรือจะนึกคำบริกรรมไปด้วยก็ได้ เช่น หายใจเข้า ก็นึก “พุท” หายใจออกก็นึก “โธ” นี่เป็นวิธีที่ใช้กันในหลายสำนัก จะเห็นได้ว่ามีวิธีการยักเยื้องหรือประยุกต์ใช้ได้หลายอย่าง แต่ทั้งหมดนี้ก็อาศัยลมหายใจเป็นตัวประสาน เชื่อมร้อยให้กายกับใจสัมพันธ์กัน หรือเป็นตัวโยงให้เราเชื่อมสัมพันธ์กับความสุขที่มีอยู่แล้วในใจเรา

ในเรื่องการทำใจให้สงบนี้ นอกจากลมหายใจแล้วรอยยิ้มของเราก็ช่วยได้ เวลาเดินจงกรมลองยิ้มน้อยๆ ดู จะรู้สึกว่าช่วยคลายเครียดไปได้ไม่น้อย เวลานอนลองยิ้มน้อยๆ ดู ยิ้มคนเดียวไม่ต้องยิ้มกับใคร เราจะรู้สึกดีขึ้น ท่านติช นัช ฮันห์ เรียกการยิ้มว่าเป็นโยคะอย่างหนึ่ง คือเป็นโยคะบนใบหน้า เพราะช่วยบริหารกล้ามเนื้อที่ใบหน้าได้ แถมยังมีอานิสงส์อีกอย่างคือช่วยบริหารใจให้ผ่อนคลาย สดชื่น กระปรี้กระเปร่าได้ไม่น้อย จะเห็นได้ว่าบนใบหน้าหรือศีรษะของเรานี้มีขุมทรัพย์มากมายที่จะช่วยเราได้ในการฝึกจิตและทำชีวิตให้ผ่อนคลายเบาสบาย ถ้าเราใช้ไม่เป็น ก็นับว่าน่าเสียดาย

ลมหายใจของเรานั้นจะว่าไปก็เหมือนกับลมที่พัดพาเมฆหมอกมิให้บดบังพระอาทิตย์ พระอาทิตย์คืออะไร พระอาทิตย์ก็คือจิตที่ผ่องแผ้วสุกสว่าง ที่เรียกว่าจิตประภัสสร เมฆหมอกก็คือตัวกิเลสความเศร้าหมอง เมฆกับดวงอาทิตย์นั้นเป็นคนละอย่าง ไม่ได้อยู่ด้วยกัน ฉันใดก็ฉันนั้น จิตใจกับความเศร้าหมองก็คนละอัน ใช่ความเศร้าหมองไม่ได้ฝังอยู่ในจิตใจ ไม่ได้เกิดมาพร้อมกัน มันต่างคนต่างอยู่ แต่ก็มีความเกี่ยวเนื่องกัน ตรงที่ความเศร้าหมองหรือกิเลสนั้นอาศัยใจเป็นที่เกิด เหมือนกับไฟกับเนื้อไม้ ไฟเกิดขึ้นเพราะมีไม้ อาศัยเนื้อไม้เป็นที่เกิด แต่ไม่ใช่ว่าไฟฝังอยู่ในเนื้อไม้ ไฟมันอยู่นอกไม้ เป็นคนละส่วนกับไม้ แต่มันก็มีความเกี่ยวเนื่องกับไม้เพราะต้องอาศัยไม้เป็นที่เกิด ต้องมีอะไรมาขัดสีกับไม้จึงจะเกิดไฟได้ ในทำนองเดียวกัน กิเลสก็ไม่ใช่เป็นคุณสมบัติประจำจิต มันอยู่คนละ

ส่วนกับจิต ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อมันจรเข้ามาในจิตใจ ทำให้ใจเศร้าหมอง เขาจึงเปรียบกิเลสเหมือนกับเมฆหมอกที่มาบดบังพระอาทิตย์

ความเศร้าหมอง ความเครียด ความกังวล และความทุกข์ทั้งหลายเปรียบเหมือนกับเมฆหมอกที่เข้ามาบดบังจิตใจที่ผ่องแผ้วสดใส จึงเกิดความมืดมนหรือหมองหม่น ก็ต้องอาศัยลมนี่แหละช่วยพัดพาเมฆให้กระจายไป ลมที่ว่าก็คือลมหายใจของเรานี่เอง เป็นลมที่มีคุณประโยชน์เอนกประการ จะเรียกว่าเป็นลมวิเศษก็ได้ เพราะนอกจากจะช่วยพาออกซิเจนไปเลี้ยงเซลทุกเซลในร่างกายไม่มีเว้นแล้ว ยังช่วยพาความสงบสุขมาหล่อเลี้ยงจิตใจส่วนลึกด้วย

ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ เราจะเห็นคุณค่าของการฝึกเพื่อใช้ลมหายใจให้เกิดประโยชน์ เราอาจฝึกเป็นครั้งเป็นคราวก็ได้ เช่น ตื่นนอนหรือก่อนนอน ก็ฝึกกำหนดจิตอยู่กับลมหายใจ สัก ๑๐ นาทีถึงครึ่งชั่วโมง หรือจะทำเป็นชั่วโมงก็ได้ ขณะเดียวกันก็ควรฝึกกับอิริยาบถต่างๆ ด้วย เช่น เวลาเล่นโยคะ ก็หายใจให้ประสานกับท่วงท่าต่างๆ โดยให้ใจอยู่กับลมหายใจไปในเวลาเดียวกัน การเล่นโยคะแบบนี้จะช่วยฝึกสติให้เข้มแข็งไม่ใช่แค่ฝึกกายให้มีสุขภาพเท่านั้น

นอกจากนั้นก็ควรฝึกกำหนดลมหายใจไปกับอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวันด้วย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน ถูฟัน ล้างจาน ทำเล่นๆ ไป โดยอาจทำสลับกับการสร้างความรู้สึกตัวเวลาสร้างจังหวะ เดินจงกรมก็ได้ หรือไม่ก็ฝึกหายใจตอนพักผ่อนจากการสร้างจังหวะเดินจงกรม เวลานั่งพัก ก็ลองกำหนดหายใจเข้าหายใจออกตามสมควร

หรือแม้แต่เวลาเข้าห้องน้ำ ลองมีสติกับการคลึงนิ้วดูบ้าง มีสติกับลมหายใจบ้าง หมั่นฝึกตามลมหายใจในเวลาว่าง อย่าปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านมากนัก ถ้าทำได้คล่อง ก็ลองเอาไปใช้สงบจิตเวลารถติดหรือจราจรเป็นจลาจล ในสถานการณ์อย่างนั้น จะปล่อยใจให้หงุดหงิดไปทำไม นอกจากจะไม่ช่วยให้รถไปได้เร็วขึ้นแล้ว เรายังทุกข์ด้วย เรียกว่าเสียสองต่อ แต่ถ้าเรามีสติกับทุกลมหายใจที่เข้าออก โดยไม่ต้องปิดตา อย่างน้อยเราก็ได้ความสงบใจเป็นกำไรชีวิต เป็นการชดเชยกับที่ต้องมาเจอรถติด ที่จริงความสงบใจแบบนี้ไม่ใช่แค่สิ่งชดเชยนั้น แต่เป็นสิ่งที่มีคุณค่าเหนือกว่ามาก ถ้าเราทำได้แบบนี้ ต่อไปรถติดจะไม่เป็นปัญหากับเราเลย พอเจอไฟแดง แทนที่จะหงุดหงิดกลับได้สติ ระลึกได้ว่าไฟแดงมาเตือนให้หยุดฟุ้งซ่าน ให้หันมาสงบจิตอยู่กับลมหายใจได้แล้ว ในทำนองเดียวกัน เวลาคอยเพื่อน คอยรถเมล์ หรือรอข้าวสุก หรือแม้แต่รอคอมพิวเตอร์ให้ทำงาน เราก็สามารถทำสมาธิไปกับลมหายใจได้ ถือว่าใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ต้องกระวนกระวายหงุดหงิดขณะที่รอ หรือเห็นการรอเป็นปัญหาอีกต่อไป

การฝึกแบบนี้ ไม่ว่าฝึกอย่างเป็นเรื่องเป็นราววันละ ๓๐ นาที หนึ่งชั่วโมง หรือฝึกแบบเก็บเล็กผสมน้อยในเวลาว่าง เหล่านี้จะทำให้เรามีความว่องไวในการรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามาไม่ว่าบวกหรือลบ พอมีเรื่องกระทบใจ หรือมีเรื่องขัดแย้งกับใคร เกิดความขุ่นเคืองใจขึ้นมา เราจะตั้งสติทัน สลัดอารมณ์ดังกล่าวออกไปได้ แต่สลัดไม่ทันหรือสลัดไม่ได้เนื่องจากอารมณ์มันมาเร็ว ถ้าอารมณ์

ลุกลามเป็นความโกรธ เราอาจตั้งสติได้ก่อนที่จะด่าหรือทำอะไรโง่ๆ ออกไป ในเวลานั้นความขุ่นมัวเร่าร้อนอาจจะยังไม่หายไป ใจอยากจะระเบิดออกไปให้สมแค้น จะดีกว่าถ้าเราต่อรองกับตัวเองก่อนว่าให้น้อมจิตมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกสัก ๑๐ ครั้ง หลังจากนั้นค่อยมาคิดว่าจะตอบโต้ยังไง ขณะที่ตามลมหายใจ พยายามดึงให้ใจอยู่กับลมหายใจ ไม่ใช่ไปคิดถึงหน้าของคนที่เราโกรธ หรือนึกถึงคำพูดที่เผ็ดร้อนของเขา

การมีสติอยู่กับลมหายใจแม้เพียง ๕ วินาที อาจช่วยชีวิตเราไว้ได้ หรือรักษาอนาคตของเราไม่ให้พินาศ เพราะหากเราเผลอสติแม้เพียงแวบเดียวในยามนั้น เราอาจลงมือทำสิ่งที่ต้องเสียใจในภายหลัง ในบางสถานการณ์ การตัดสินใจผิดเพียงแค่ชั่ววินาทีเดียว สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตเราไปอย่างสิ้นเชิง ดังนั้นในยามหน้าสิ่วหน้าขวาน ไม่มีอะไรดีกว่าการครองสติเอาไว้ได้ หรือเรียกสติให้กลับคืนมาทันที สติที่เราสะสมบ่มเพาะมานานนี้แหละที่จะมาช่วยเราในยามวิกฤต จะอยู่หรือตายบางครั้งก็อยู่ที่วินาทีเดียวเท่านั้นว่ามีสติหรือไม่ เพราะฉะนั้นการหมั่นฝึกสติอยู่กับลมหายใจในอิริยาบถและสถานการณ์ต่างๆ เป็นประจำ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง อย่าดูถูกดูแคลน กระนั้นก็ตาม คุณค่าของมันบางครั้งเราจะมาตระหนักก็ต่อเมื่อผ่านเหตุร้ายมาแล้ว แต่ถึงตอนนั้นเราอาจพลาดพลั้งไปแล้วก็ได้ อย่ารอให้ถึงตอนนั้นแล้วจึงค่อยลงมือขยับเลย หมั่นสร้างสติและฝึกหายใจให้เป็นขณะที่เรายังสบายๆ ไกลจากปัญหา จะดีกว่า

โย จ วสฺสสตํ ชีเว กุสีโต หีนวีริโย
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย วิริยํ อารภโต ทฬฺหํ

ผู้ใดเกียจคร้าน มีความเพียรเลว พึงเป็นอยู่ตั้งร้อยปี
แต่ผู้ปรารภความเพียรมั่นคง มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว
ประเสริฐกว่าผู้นั้น

ขุททกนิกายธรรมบท

บ้านกลางใจ

การอยู่ในที่ใดที่หนึ่งย่อมมีทั้งการพบปะและการพลัดพราก มีคนมาหาแล้วก็มีคนจากไป เวลาเขามาเราก็ยินดี เวลาเขาไปเราก็รู้สึกอาลัย ความรู้สึกบวกและลบเกิดขึ้นพร้อมๆ กันกับการพบปะและการจากไป

สมัยที่มาอยู่วัดป่าสุคะโตใหม่ๆ อาการขึ้นลงแบบจะเกิดขึ้นบ่อย เวลามีคนรู้จักมาเยี่ยมเยียนเราก็ดีใจเพราะว่านานๆ จะได้เจอเพื่อน แต่ว่าพอเพื่อนจากไป ความรู้สึกอาลัยก็มาเยือน บางทีอยู่เป็นวัน ถ้าวันไหนตั้งตัวไม่ได้ มันก็มากวนใจ ที่จริงไม่ต้องมีคนรู้จักมาหาหรอก เพียงแค่มีคนมาวัดเยอะๆ เช่น มีคณะนักปฏิบัติธรรมมาอยู่สักสองสามวัน ทำให้วัดมีบรรยากาศคึกคัก จนบางทีกลายเป็นพลุกพล่าน แต่พอเขากลับไป เราก็รู้สึกอาลัยขึ้นมา ตอนบวชใหม่ๆ อยู่วัดสนามในมีคนมาปฏิบัติทุกเสาร์อาทิตย์ ตอนนั้นกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมเขาจัดรายการปฏิบัติธรรมทุกสุดสัปดาห์ คือตั้งแต่เย็นวันศุกร์จนถึงวันอาทิตย์ พอถึงเย็นวันศุกร์ บรรยากาศวัดสนามในที่เคยเงียบ ก็คึกคักขึ้นมาเพราะมีคนเข้ามากันเยอะแยะ พอเย็นวันอาทิตย์เขากลับกันไปหมด วัดก็วังเวง เราก็พลอยหงอยเหงาไปด้วย เป็นอย่างนี้อยู่บ่อยๆ

แต่ถ้าเราสังเกตอาการขึ้นลงแบบนี้บ่อยๆ มีสติเข้าไปดูมัน เรา

จะเริ่มรู้จักมัน และรู้วิธีที่จะอยู่กับมัน โดยไม่ต้องไปกำจัดมัน ความรู้สึกอาลัย หงอยเหงานั้น มันอ้อยอิ่ง มันไม่มาเร็วไปเร็วเหมือนกับพวกราคะ โทสะ มันลอยอ้อยอิ่งเหมือนกับหมอกคลุมใจ ถ้าเราทำอะไรสักพัก มันก็หาย แต่พอเลิกทำ กลับมาอยู่กับตัวเอง ก็จะรู้สึกห่อเหี่ยวอีก เจอแบบนี้บ่อยๆ เราก็เริ่มเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันอย่างสันติ แต่ก่อนไม่ค่อยสันติเท่าไหร่ เพราะมีการสู้รบกัน เราพยายามผลักไสมัน มันก็ดื้อด้าน เข้ามารบกวนจิตใจไม่หยุด ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ แต่พออยู่กับมันอย่างสันติ คือมันจะมา ก็มา เราไม่ไปสนใจมัน มันก็ทำอะไรเราได้น้อยลง ทำอย่างนี้บ่อยเข้า นานเข้า มันก็หายไปเอง ตอนหลังก็เลยรู้สึกเฉยๆ ใครมาใครไป เราก็ไม่คอยรู้สึกขึ้นลงเท่าไหร่ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเราคุ้นเคยกับสถานที่มากขึ้น รู้สึกผูกพันเหมือนบ้าน

เมื่อไรก็ตามที่เรารู้สึกว่าสถานที่ใดสถานที่หนึ่งนั้นเป็นบ้าน ความรู้สึกอาลัยหรือหงอยเหงาจะลดน้อยลงไป ฉะนั้นเราสามารถใช้ความอาลัยหรือความหงอยเหงานี้เป็นตัววัดว่าสถานที่เราอยู่นั้นเป็นบ้านในความรู้สึกของเราแล้วหรือยัง ถ้ายังไม่รู้สึกว่าเป็นบ้าน ความรู้สึกอบอุ่นหรือผูกพันกับสถานที่มีน้อย ใจก็เลยหันไปพึ่งพาภายนอก เช่น พึ่งพาคนที่มาเยี่ยมเยือน พอคนมาก็รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า พอเขาไปก็รู้สึกหงอยเหงา อ้างว้าง โหวงเหวง นั่นแสดงว่าเรายังไม่ "ลงราก" กับสถานที่นั้นๆ ถ้าใจเราลงรากกับสถานที่นั้นแล้ว จะรู้สึกอบอุ่นสบายใจตลอดเวลา แต่ถ้าเรายังไม่คุ้นกับสถานที่ หรือรู้สึกแปลกแยกกับสถานที่ ใจมันก็อดไม่ได้ที่จะต้องไปพึ่งพิงสิ่งภายนอกหรือคนภายนอก

ลองสังเกตดู เมื่อเราอยู่สถานที่ใดสถานที่หนึ่งนานๆ ใครจะมาใครจะไปก็ไม่ค่อยทำให้ใจกระเพื่อมเท่าไหร่ ความกระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลงของใจนั้นสัมพันธ์กัน ใจกระเพื่อมขึ้นมากเท่าไหร่ ก็กระเพื่อมลงมากเท่านั้น อย่างเวลามีคนมาหา ถ้าเราดีใจมาก พอเขาไป ก็จะเสียใจมาก แต่หากเขามาแล้ว เรารู้สึกเฉยๆ ไม่ดีใจมากเท่าไหร่ พอเขาไป ใจก็ลงนิดหน่อยเท่านั้น

อย่างที่บอกว่าการขึ้นการลงของใจเวลามีคนมาคนไปนั้นเป็นเครื่องวัดว่าเรายังไม่รู้สึกว่าที่นั่นเป็นบ้าน ความรู้สึกว่าที่ใดที่หนึ่งเป็นบ้านนั้น ต้องอาศัยความคุ้นเคยเป็นส่วนสำคัญ อยู่ที่ไหนนานๆ ก็ง่ายที่จะรู้สึกว่าเป็นบ้าน เช่น เวลาไปเมืองนอกใหม่ๆ ก็ยังรู้สึกห่างเหินกับที่พัก แต่พออยู่นาน ก็จะรู้สึกเหมือนบ้าน ความรู้สึกนี้ชัดเจนเวลาเรามีธุระไปที่อื่นสักสองสามวันหรือนานกว่านั้น พอกลับไปถึงที่พัก จะรู้สึกสบายใจ โปร่งเบา กลมกลืนกับสถานที่ได้เร็ว บางทีก็ดีใจด้วยซ้ำที่ได้กลับไปเหมือนกลับไปเจอเพื่อนอีก นี่แสดงว่าเราเริ่มจะยึดเอาที่ตรงนั้นเป็นบ้านแล้ว เป็นแบบนี้บ่อยครั้ง คิดว่าคนอื่นก็เป็น ความรู้สึกแบบนี้อาจเป็นตัวสะท้อนว่า ลึกลงไปในจิตสำนึกคนเราล้วนมีความปรารถนาที่จะมีบ้านหรือยึดเอาที่ใดที่หนึ่งเป็นบ้านเสมอ

ความเป็นบ้านนั้นเรามักจะหมายถึงสถานที่ที่เราคุ้นเคย แต่มันมีความหมายมากกว่านั้น บ้านในความรู้สึกของเรายังเกี่ยวของกับผู้คนในสถานที่นั้นหรือในละแวกนั้นด้วย เรารู้สึกว่าที่ใดที่หนึ่ง

เป็นบ้าน ส่วนหนึ่งก็เพราะเราคุ้นเคยผูกพันกับคนในที่นั้น บ้านยังผูกพันกับความรู้สึกปลอดภัย เป็นกันเอง รวมถึงความรู้สึกเสรี มีอิสระ อิสระในภาษาบาลีแปลว่าเป็นใหญ่ เวลาเราอยู่ที่บ้าน เรารู้สึกเสรี มีอิสระเพราะเราเป็นใหญ่ในบ้าน จะทำอะไรก็ทำได้ตามใจ ไม่ต้องคอยระมัดระวังตัวเท่าไร บ้านต่างกับคุกตรงนี้ ความสบายในทางวัตถุไม่สำคัญเท่ากับสบายใจ แม้จะมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย แต่ถ้าสถานที่นั้นเราทำอะไรไม่ได้ถนัด หรือทำไม่ได้เลย ต้องอยู่ในอำนาจของคนอื่นตลอดเวลา ที่นั้นก็ไม่อาจเรียกว่าเป็นบ้านของเราได้ บางทีจะกลับกลายเป็นคุกในความรู้สึกของเรา แต่ถ้าเรามีมุมเล็กๆ อยู่มุมหนึ่ง ที่เราทำอะไรได้ตามใจปรารถนา เรามีอิสระเสรี และเป็นใหญ่ในมุมนั้น แม้มุมนั้นจะขัดสนวัตถุ แต่มุมนั้นก็จะกลายเป็นบ้านของเราไปโดยปริยาย

ความเป็นใหญ่กับความอิสระนั้นเป็นเรื่องเดียวกัน เพราะฉะนั้นถ้าเราต้องการอิสรภาพนั่นก็คือเราต้องการเป็นใหญ่ อย่างน้อยก็เป็นใหญ่ในชีวิตของเราเอง อันนี้สัมพันธ์กับเรื่องอัตตาหรือมานะด้วย มานะนั้นคือความถือตัวว่าสำคัญ ซึ่งรวมถึงความต้องการเป็นใหญ่ด้วย เสรีภาพหรืออิสรภาพมันมีเสน่ห์และมีความสำคัญในความรู้สึกของเราก็เพราะมันสนองอัตตาหรือมานะในใจเราด้วย เพราะฉะนั้นบ้านจึงเป็นสิ่งที่ผู้คนโหยหาปรารถนา เนื่องจากเป็นที่ที่ตนจะได้มีอิสรภาพอย่างเต็มที่ ที่มานะหรืออัตตาจะได้รับการตอบสนอง จะโดยรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

มีคราวหนึ่งไปร่วมการอบรมที่หมู่บ้านเด็ก วิทยากรผู้ดำเนินรายการเป็นฝรั่ง ช่วงหนึ่งเป็นรายการเปิดใจ วิทยาการจะพูดคุยซักถามเพื่อเอาความรู้สึกส่วนลึกออกมา ใครมีปัญหากับพ่อแม่ ใครมีปัญหากับตัวเอง มีปัญหาเก็บกดอะไรก็ตาม วิทยากรเขามีวิธีที่จะซักถามเพื่อดึงเอาความรู้สึกที่เก็บเอาไว้ให้ทะลักออกมา ทั้งนี้ให้ผู้ร่วมอบรมคนนั้นเห็นปัญหาของตัวเอง ไม่เก็บกดเอาไว้อีกต่อไป มีคนหนึ่งเขาก็เล่าให้ฟังว่าเขามีปัญหากับพ่อ พ่อไม่เชื่อมั่นในตัวเขา ยิ่งต้องจากบ้านมาเรียนต่อที่กรุงเทพฯ ก็ยิ่งรู้สึกห่างเหินกัน ระหว่างที่พูดถึงความรู้สึกลึกๆ ของเขาว่าอยากจะกลับไปหาพ่อ อยากจะกลับไปบ้านที่ต่างจังหวัด พูดแล้วทำท่าจะร้องไห้ แต่ปรากฏว่าล่ามที่ช่วยแปลกลับร้องไห้ออกมาก่อน สะอึกสะอื้นใหญ่ จนต้องเลิกกลางคันเขาบอกภายหลังว่าคิดถึงบ้านมาก ยิ่งตัวเองต้องเดินทางตลอดเวลา แถมมีเมียเป็นฝรั่ง มีทั้งงานการและเรื่องส่วนตัวที่ทำให้ต้องเดินทางไม่หยุด ความรู้สึกคิดถึงบ้าน อยากจะมีบ้านที่ตัวเองได้ปักหลักมันท่วมท้นทะลักออกมาโดยไม่รู้ตัว เขาบอกว่าไม่เคยนึกเลยว่าความรู้สึกโหยหาบ้านนั้นฝังลึกและสะสมอยู่ในใจมากขนาดนี้

ความรู้สึกโหยหาบ้านเป็นเรื่องสำคัญบ้านให้ความรู้สึกอบอุ่นใจให้ความสบายใจ ให้ความอิสระเสรี และความรู้สึกเป็นใหญ่ บ้านให้ความสุขแก่เรา อย่างไรก็ตามเมื่อมีบ้านแล้ว มันก็หนีไม่พ้นที่จะต้องมีการพลัดพรากจากบ้านในบางครั้ง เมื่อพลัดพรากก็เกิดความอาลัยคิดถึงบ้าน กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา นี่ก็เป็นเรื่องน่าคิด เพราะอย่างที่พูดไว้ตอนแรกว่าการยึดถือว่าที่ใดที่หนึ่งเป็นบ้านทำให้เรา

ไม่ทุกข์ใจ ไม่กระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลงเวลามีคนมาหาและจากไป แต่ในอีกแง่หนึ่ง บ้านก็ทำให้เราเป็นทุกข์เมื่อถึงเวลาต้องพลัดพรากจากบ้าน เช่น ต้องเดินทาง การพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดาของชีวิตเสียด้วย เราไม่สามารถอยู่ที่ใดที่หนึ่งไปได้นานๆ หรือตลอดไป ถึงเวลาก็ต้องไป ถ้าไม่ไปด้วยความสมัครใจ ก็ไปเพราะถูกบังคับผลักไส ตัวที่จะต้องผลักไสเราในที่สุดก็คือความตาย ความตายเป็นวิธีที่ทำให้เราต้องพลัดพรากจากบ้านอย่างถาวร

ไปๆ มาๆ แม้เราต้องการมีบ้าน แต่ถึงที่สุดแล้วไม่มีที่ไหนจะเป็นบ้านของเราได้อย่างแท้จริง เพราะต้องมีการพลัดพราก มีการเดินทางอยู่เสมอ เดินทางถึงที่หนึ่ง ยึดว่าที่นั้นเป็นบ้าน ไม่นานก็ต้องเดินทางต่ออีก เพราะฉะนั้นจึงไม่มีสักแห่งเลยที่เป็นบ้านที่แท้จริงของเรา ถ้าเช่นนั้นหมายความว่าคนเราหนีไม่พ้นที่ต้องระหกระเหิน อ้างว้าง กระนั้นหรือ

ถ้าไม่อยากระหกระเหิน อ้างว้าง เราก็ต้องเลิกพึ่งพาบ้านที่เป็นสถานที่ แต่ให้เอาบ้านมาไว้ที่ใจแทน ทำใจให้เป็นบ้าน รู้จักหยั่งรากลึกลงไปในใจเรา แทนที่จะลงรากกับที่ใดที่หนึ่งให้รู้สึกอบอุ่นมั่นคงปลอดภัย เพราะใจมีสติและปัญญาเป็นเครื่องคุ้มครอง ถ้าทำได้อย่างนี้ก็จะพบว่าไปที่ไหนก็ไม่ห่างบ้าน บ้านจะอยู่กับเราในทุกที่ รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย สบายใจในทุกแห่ง

ถึงที่สุดเราก็จะพบว่า แม้ไม่มีที่ใดที่จะเป็นบ้านแก่เราได้ แต่ขณะเดียวกันอยู่ทุกหนทุกแห่งก็เหมือนมีบ้าน อยู่ทุกที่ก็เหมือนอยู่บ้าน

ทั้งนี้ก็เพราะเรามีใจเป็นบ้าน ใจเราเป็นบ้านที่ให้ความมั่นคงอบอุ่นแก่เราได้ ก็เพราะใจเรามีเครื่องคุ้มครองแล้ว คือสติและปัญญา ด้วยเหตุนี้อยู่ที่ไหนก็สงบสุข ไม่กลัว เป็นมิตรกับทุกที่ได้ ผีสางเทวดาต่างๆ ก็ไม่ทำอะไรเราได้ ก็เพราะว่ามีความมั่นคงปลอดภัยในใจทุกขณะ ทุกที่จึงดูปลอดภัยเหมือนเป็นบ้าน

การเอาสถานที่ใดสถานที่หนึ่งเป็นบ้าน มันช่วยแก้ปัญหาได้ชั่วคราว แต่คนเราอดไม่ได้ที่จะต้องการบ้าน มันเป็นสัญชาติญาณส่วนลึก แม้แต่สัตว์ก็ต้องการบ้าน อยู่ที่ไหนก็ยึดที่นั่นเป็นบ้าน ประกาศเขตเช่น ส่งเสียงร้องอย่างนก หรือฉี่ตามจุดต่างๆ อย่างหมาแมว หรือเอาสีข้างถูกให้มีกลิ่นอย่างเสือ มนุษย์เราก็ปฏิเสธสัญชาตญาณดังกล่าวไม่ได้ เพราะมันให้อะไรหลายอย่างแก่เรา ไม่เฉพาะความปลอดภัยทางกายเท่านั้น หากยังให้ความรู้สึกปลอดภัยทางใจด้วย แต่มนุษย์นั้นมีปัญญา เราเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ เราสามารถแปรความโหยหาบ้านนอกกาย ให้กลายมาเป็นการเพียรพยายามสร้างบ้านในใจ บ้านที่ให้ความมั่นคงแก่จิตใจอย่างแท้จริง บ้านที่ไม่มีการพลัดพรากให้เป็นทุกข์

ถ้าเรามีความมั่นคงในจิตใจ เพราะมีจิตใจที่หยั่งลึกถึงธรรม เมื่อรู้แจ้งหรือเข้าใจในสัจธรรม ก็ไม่จำเป็นต้องแสวงหาความมั่นคงภายนอกตัวอีกต่อไป แต่ถ้าเราไม่มีความมั่นคงในจิตใจ เราก็ต้องพึ่งพาความมั่นคงจากภายนอก ต้องหาบ้าน แล้วจะเลยไปถึงการหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาคุ้มบ้าน อัญเชิญเทวดามาปกป้องบ้าน มีศาลเจ้าเข้ามากำกับอีกชั้น เท่านั้นยังไม่พอ อาจจะไปหาปืนมาเก็บไว้ และจ้าง

ยามมารักษาความปลอดภัยอีก เหล่านี้เป็นความมั่นคงจากนอกตัว ซึ่งอาจมีประโยชน์ แต่ไม่สามารถเป็นหลักประกันให้เกิดความอุ่นใจได้อย่างแท้จริง

ต่อเมื่อใจเราหยั่งลึกถึงธรรม ประดุจเสาที่ปักลงไปในดินเวลาสร้างบ้าน อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ทั้งนั้น ไม่ต้องมียามมาคอยเฝ้าบ้าน หากแต่อาศัยสติมาคุ้มกันจิตใจแทน จะสบายใจที่สุด สติเป็นทั้งยามรักษาจิตและเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด เพราะทำให้เราเกิดความมั่นคงปลอดภัยและอบอุ่นใจอย่างแท้จริง จิตอย่างนี้แหละที่จะเป็นบ้านที่แท้จริงของเรา สามารถคุ้มกันเราจากภัยทุกชนิด แม้กระทั่งความตาย ก็ไม่สามารถทำอะไรเราได้ หากวาระสุดท้ายจะมาถึง สตินี้แหละที่จะช่วยคุ้มครองใจเราให้ปลอดภัย โดยไม่มีอะไรที่จะต้องกลัว ไม่กลัวแม้กระทั่งการพลัดพรากจากภพหรือชีวิตนี้ไป เพราะว่าไม่ได้อิงเอาภพนี้ชีวิตนี้เป็นบ้านอยู่แล้ว นอกจากนั้นสติยังจะช่วยรักษาใจเราให้ไปตลอดรอดฝั่ง อาจไม่ใช่แค่ไปสู่สุคติเท่านั้น หากยังสามารถพาเราข้ามสังสารวัฏ สู่อีกฝั่งหนึ่ง อย่างที่ในบทสวดมนต์พิเศษบทหนึ่งว่า “จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ”

ขอให้พยายามทำความเข้าใจเรื่องบ้านให้ดี เพราะว่ามันเป็นสัญชาติญาณส่วนลึกของมนุษย์เราที่ต้องการจะมีบ้าน อย่าให้บ้านของเราผูกติดอยู่กับสถานที่อย่างเดียวให้มันละเอียดลึกซึ้งจนสามารถตั้งอยู่กลางใจเราได้ เมื่อนั้นเราจะรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในทุกหนแห่งและทุกเวลา ถ้าทำอย่างนี้ได้ ก็คุ้มค่ากับการเกิดมาเป็นมนุษย์

มองให้ชัด ปฏิบัติให้ถูก

มีเรื่องเล่าว่า ชายขี้ลืมคนหนึ่งขี่จักรยานคันใหม่ไปซื้อของในตลาด เสร็จแล้วก็ลืมขี่กลับ เดินกลับไปบ้าน จนค่ำแล้วถึงนึกขึ้นได้ว่าลืมจักรยานไว้ วันรุ่งขึ้นจึงรีบไปที่ตลาด ในใจก็นึกว่าคงชวดแล้ว แต่ที่ไหนได้พอไปถึงตลาดก็พบว่าจักรยานของตัวยังอยู่ที่เดิม ดีใจมาก อยากขอบคุณพระเจ้าที่ช่วยรักษาจักรยานไว้จึงไปที่วัดซึ่งตั้งอยู่ไม่ไกล เขาเข้าไปในโบสถ์สวดมนต์ขอบคุณพระเจ้าเสร็จ เดินกลับออกมา ปรากฏว่าจักรยานหายไปแล้ว หายที่หน้าวัดนั่นเอง

เรื่องนี้เป็นอุทาหรณ์ว่าคนดีหรือความดีนั้น บางครั้งก็ไม่ได้อยู่ที่วัด ไม่ได้อยู่ที่โบสถ์ ที่ๆ สมควรจะหายคือตลาด ปรากฏว่าไม่มีใครขโมยไป แต่ที่ไม่สมควรจะมีขโมย กลับปรากฏว่ามีขโมย ฟังนิทานเรื่องนี้แล้ว เราอาจมองต่อไปได้ว่า ธรรมะนั้นบ่อยครั้งก็ไม่ได้อยู่ในวัด แต่ไปอยู่ในที่ที่ธรรมดาสามัญมาก เช่น ตามตลาด หรือที่ที่คนทั่วไปเขาอยู่กัน ทำให้นึกถึงนิตยสารฉบับหนึ่ง เขาทดสอบพฤติกรรมของผู้คนโดยการแอบทิ้งกระเป๋าเงินไว้ตามจุดต่างๆ เพื่อจะดูว่าผู้คนมีความซื่อสัตย์สุจริตแค่ไหน เขาทดสอบในหลายประเทศ เช่น อินเดีย ญี่ปุ่น เกาหลี ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ และไทย ทุกประเทศเขาวางกระเป๋าไว้ ๕ จุด เช่น โรงพยาบาล ศูนย์การค้า ศาลเจ้า ข้างถนน มหาวิทยาลัย ปรากฏว่าในเมืองไทย กระเป๋าหายไป ๒ จุด จุดที่ว่า

น่าจะหายคือแถวหน้าโรงพยาบาลซึ่งมีคนร้อยพ่อพันแม่กลับไม่หาย คนที่เก็บกระเป๋าได้แล้วนำคืนให้เจ้าของคือนักการในโรงพยาบาลแห่งนั้น แต่ว่าที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยซึ่งเราก็รู้อยู่ว่ามีลูกคนรวยมาเรียนมากมาย กระเป๋าเงินกลับหาย คนที่เก็บเอาไปก็เป็นนักศึกษาผู้หญิงเสียด้วย ที่เขารู้เพราะมีคนซุ่มดูอยู่ว่ามีใครเก็บไปบ้าง

ในเมืองไทยจำนวนกระเป๋าที่ถูก "อม" จัดว่าอยู่ในระดับปานกลาง บางประเทศกระเป๋าหายไป ๓ จุด ที่ญี่ปุ่นกระเป๋าหายไปแค่จุดเดียว นี่ก็เป็นเครื่องวัดหยาบๆ ว่าคนไทยมีความซื่อสัตย์สุจริตมากน้อยแค่ไหนน่าสังเกตว่าประเทศที่ในสายตาของเราเป็นประเทศวัตถุนิยม ...ผู้คนมีความซื่อสัตย์สุจริตมากกว่า เห็นได้จากกระเป๋า ๔ ใน ๕ ใบ มีคนเจอแล้วติดต่อเจ้าของมารับคืนไป ในเมืองไทยคนที่เก็บเข้ากระเป๋าของตัว แทนที่จะเป็นคนจน กลับกลายเป็นคนที่มีการศึกษาสูง ซึ่งแน่นอนย่อมเป็นคนมีฐานะดี ทางผู้บริหารของจุฬาฯ แก้ต่างว่า คนที่มามหาวิทยาลัยมีเยอะแยะ ใครที่ไหนเก็บกระเป๋าไปก็ไม่รู้ คือพยายามบ่ายเบี่ยงว่าไม่ใช่นิสิตจุฬาฯ แต่จะเป็นนิสิตจุฬาฯ หรือไม่ ที่เขาเห็นแน่ๆ ก็คือมีนักศึกษาหยิบเอาไปแล้วไม่คืน เรื่องนี้ก็เป็นอุทาหรณ์ว่าศีลธรรมหรือความซื่อสัตย์สุจริตนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษาเสมอไป รวมทั้งไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานที่ด้วย ในวัดคนที่มาไหว้พระก็มีสิทธิเป็นขโมยได้ มีหลายวัดเลยแม้แต่ขันในห้องน้ำก็ต้องเจาะรูไว้ตรงกลาง ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันไม่ให้ใครมาขโมยไป เจ้าอาวาสท่านคงพยายามมาหลายวิธีแล้ว

แต่ไม่ได้ผล เลยทำให้ขันเป็นรูโหว่เสียเลย มันจะได้ไม่ดึงดูดใจให้ขโมยนี่เป็นถึงขนาดนี้

น่าคิดเหมือนกันว่าคนไทยเรานับถือศาสนากันอย่างไร ดูเหมือนว่าเราจะนับถือหรือเชื่อฟังเฉพาะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่กับมนุษย์ด้วยกัน หรือกับคนอื่นเราไม่ค่อยสนใจ จะโกงจะเอาเปรียบเขาอย่างไรก็ได้ อย่างมากก็มีเมตตาเฉพาะคนใกล้ชิด แต่พอไกลออกไปก็เมินเฉย หรือใจไม้ไส้ระกำด้วยซ้ำ

อาตมานึกถึงตอนที่ไปอเมริกากับหลวงพ่อคำเขียน ขณะที่กำลังนำปฏิบัติธรรมในวัดจีน มีผู้ชายอเมริกันคนหนึ่งเข้ามามีฝรั่งเข้ามาที่โบสถ์ ท่าทางมีความทุกข์มาก พูดไปร้องไห้ไป หลวงพ่อก็แนะนำให้เขามาคุยกัน ตอนแรกนึกว่าใครตายหรือถึงได้ร้องไห้ ท่าทางละล่ำละลัก ถามไปก็ได้ความว่าเขาเก็บเงินได้ ๒,๐๐๐ เหรียญ ที่หน้าธนาคารแห่งหนึ่ง แล้วก็เกิดกลุ้มใจขึ้นมาว่าจะทำอย่างไรกับเงินที่เก็บได้ก้อนนี้ดี ใจหนึ่งก็อยากเอาไปใช้เพราะว่าตกงานมาหลายเดือนแล้ว แต่อีกใจหนึ่งก็คิดว่าไม่สมควรเพราะไม่ใช่เงินของตัว เกิดการสู้รบกันข้างใน กลุ้มใจ ตัดสินใจไม่ได้ ก็เลยไปกินเหล้า กินเหล้าก็ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา คิดไม่ตกว่าจะทำอย่างไรดี เครียดจนกระทั่งปวดท้อง ข้างในสู้รบกันระหว่างความอยากกับมโนธรรม ไม่รู้จะแก้ปัญหานี้อย่างไร จึงมาที่วัดเผื่อจะได้คำตอบว่าจะทำอย่างไรกับเงินก้อนนี้ อาตมาก็แนะให้ไปคืนเจ้าของเขาก็ตอบว่า ไม่รู้ว่าจะคืนอย่างไร เพราะไม่รู้ว่าเป็นของใคร อาตมาแนะว่าไปถามพนักงาน

ธนาคารดูเผื่อจะมีคนมาติดต่อหาเงิน คุยจนกระทั่งเขาเข้าใจและเห็นด้วย เขาก็เลยกลับไปด้วยความสบายใจ สิ่งที่เราทำมันก็แค่ช่วยความรู้สึกใฝ่ดีที่มันกำลังสู้รบกับความอยากได้เงิน นี่มันเป็นการมีชัยเป็นฝ่ายชนะให้เกิดการตัดสินใจที่จะทำในสิ่งที่สำนึกมโนธรรมบอกเอาไว้

เรื่องนี้น่าคิดตรงที่ว่า แม้ว่าคนฝรั่งดูเหมือนจะไม่ได้ศรัทธานับถือศาสนามากเท่าไหร่ แต่ว่าเขามีสำนึกในทางศีลธรรมค่อนข้างสูง อย่างในกรณีนี้เขามีสำนึกในเรื่องอทินนาทานซึ่งเป็นศีลข้อที่ ๒ ของพุทธศาสนา ลองนึกเล่นๆ ว่าถ้าเป็นคนไทยเก็บเงินได้ เขาจะทำอย่างไรที่ว่า อาตมาเคยถามชาวบ้าน ส่วนใหญ่บอกว่าจะเก็บเงินเอาไว้ใช้เอง เขาไม่ถือว่าเป็นเรื่องเสียหายอะไร ไม่ถือว่าเป็นขโมย แต่ถ้าพูดตามหลักแล้ว ศีลข้อที่ ๒ นี้หมายถึงการมีเจตนาไม่เอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ของนั้นแม้จะเก็บมาได้ก็ตาม แต่ถ้าเจ้าของเขาไม่ได้ให้ ก็น่าจะเป็นการละเมิดศีลข้อที่ ๒ เราไม่มีสิทธิเก็บไปเป็นของเรา เพราะเจ้าของเขายังไม่ได้ให้เรา เราเอาไปใช้ก็ย่อมไม่สมควร ถือว่าผิดศีล แต่คนไทยส่วนใหญ่ไม่เห็นอย่างนั้น ที่จริงแม้จะไม่ต้องพูดเรื่องศีล หรือเรื่องบุญบาป เพียงแค่นึกถึงหัวอกของคนที่เป็นเจ้าของเงิน ก็น่าจะสงสารเห็นใจ คิดหาทางคืนเขาไป หรือถ้าไม่รู้จะคืนอย่างไร ก็เอาเงินนั้นไปทำบุญ อุทิศบุญให้แก่คนที่เป็นเจ้าของเงินเขาไป

แต่เท่าที่สังเกต คนไทยเราไม่ค่อยนึกถึงคนอื่นเท่าไหร่ แม้จะ

ถือตัวว่าเป็นคนมีศาสนา แต่ศาสนาตามที่เราเข้าใจ เป็นเรื่องของการประพฤติปฏิบัติระหว่างเรากับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่นพระพุทธเจ้า หรือผู้ที่อยู่สูงกว่าเรา เช่นพระสงฆ์องค์เจ้ามากกว่า คนไทยนับถือศาสนาด้วยการเข้าวัด กราบไหว้พระพุทธรูป สร้างโบสถ์วิหาร หรือทำบุญกับพระสงฆ์ เราจะทำตัวดี มีความเอื้อเฟื้อกับพระสงฆ์มาก แต่กับมนุษย์ด้วยกัน หรือกับคนที่อยู่ระดับเดียวกับเรา เราไม่ค่อยเอื้อเฟื้อเท่าไหร่ พูดง่ายๆ คือ การนับถือศาสนาของคนไทยเดี๋ยวนี้เป็นเรื่องความสัมพันธ์แนวตั้ง เป็นเรื่องของการปฏิบัติต่อสิ่งที่อยู่สูงกว่าเรา ส่วนความสัมพันธ์แนวราบ เราไม่ค่อยให้ความสนใจเท่าไหร่

ถ้ามองความสัมพันธ์ในแนวตั้งจะเห็นว่าคนไทยเข้มแข็งมาก การนับถือพระนับถือเจ้าก็ยังมีมากอยู่ การทำบุญใส่บาตรหรือว่าการทำบุญสร้างโบสถ์สร้างวิหาร เวลามีงานเกี่ยวกับวัดวาอารามก็มีคนคับคั่ง ถ้ามองแค่นี้ก็เห็นว่าคนไทยใจบุญสุนทาน นับถือศาสนากันจริง แต่เมื่อมองความสัมพันธ์หรือการประพฤติต่อกันในแนวราบ กลับเป็นคนละเรื่อง การลักขโมย อาชญากรรม การทะเลาะเบาะแว้งกัน การข่มขืน การฉ้อโกงหลอกลวง การคอรัปชั่นมีเกลื่อนกลาดไปหมด จนกระทั่งคนต่างชาติเขาสงสัยว่าคนไทยมีศีลธรรมหรือศาสนาแค่ไหน ที่เขาตั้งคำถามแบบนี้เพราะมองคนละแง่คนละระดับกับเรา ถ้ามองในแนวตั้ง เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างฆราวาสกับพระ ลูกกับพ่อ เด็กกับผู้เฒ่าหรือผู้อาวุโส ลูกน้องกับเจ้านาย จะเห็นว่าคนไทยน่ารักมาก สุภาพ เอื้อเฟื้อเกื้อกูล เชื่อฟังและซื่อสัตย์อย่างมาก แต่ถ้าเป็นความสัมพันธ์ในแนวราบศีลธรรม

หรือความเอื้อเฟื้อจะต่ำมาก ยกเว้นกับพวกเดียวกัน

ถ้าเป็นเพื่อนกันแล้วก็ยังมีศีลธรรมอยู่ เวลาไปซื้อของด้วยกัน กินข้าวด้วยกัน ก็จะแย่งกันออกเงิน แย่งกันเป็นเจ้ามือ หรืออย่างน้อยก็ช่วยกันจ่าย แต่ถ้าเป็นทรัพย์สินของส่วนกลาง หรือของสาธารณะ จะตรงกันข้าม คือต่างคนต่างแย่งกันเอา เช่น แย่งกันตัดไม้ในป่าสงวน แย่งกันยักยอกของหลวง แย่งกันเอาทรัพย์สินส่วนรวมไปใช้ อันนี้เป็นเรื่องซึ่งเห็นอยู่ทั่วไป ลองสังเกตดูคนไทยเราถ้าเป็นเพื่อนกันแล้วอะไรๆ ก็ง่าย มีคนหนึ่งเล่าว่าเคยขับสามล้อและถูกชายสองคนหลอกไปปล้นในที่เปลี่ยว ทีแรกเขาถูกจี้จนหมดตัว แต่สักพักเขาก็ขอร้องว่า เหลือเงินให้เขาสักหน่อยเป็นค่านมให้ลูก สองคนนั้นก็ยอมให้ ให้ไป ๕๐ บาท โชเฟอร์ก็ดีใจ เลยถามต่อไปว่า พี่สองคนคงไม่ใช่คนแถวนี้กระมัง เป็นคนที่ไหนเหรอ คุยไปคุยมา ก็รู้ว่าเป็นคนจังหวัดเดียวกัน ก็เลยคุยกันอย่างถูกคอ สักพัก สองคนนั้นก็จะลาจากไป แต่ไม่ทันจะก้าวเดิน คนหนึ่งก็ทักเพื่อนของตัวว่า คืนเงินให้เขาไปเถิด เอาเงินของเพื่อนไป มันน่าเกลียด ตกลงก็คืนเงินให้โชเฟอร์สามล้อไป เรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า คนเราถ้าได้เป็นเพื่อนกันแล้ว ศีลธรรมหรือความเห็นใจก็เกิดขึ้น แต่ถ้าหากไม่ใช่เพื่อนกัน ก็ไม่รู้สึกผิดที่จะจี้ปล้นเขา เห็นได้ว่าธรรมะหรือศีลธรรมที่คนไทยเรานับถือยังมีลักษณะที่คับแคบอยู่ คือเป็นศีลธรรมเฉพาะพรรคพวกเพื่อนพ้อง เช่น ญาติพี่น้อง หรือคนบ้านเดียวกัน สีเดียวกัน หรือไม่ก็มีศีลธรรมเคร่งครัดกับผู้ที่อยู่สูงกว่าตน เช่น พระสงฆ์ แต่ถ้าเป็นคนทั่วไป ก็ไม่สนใจ

มีโยมคนหนึ่งเล่าว่า เคยไปกราบนมัสการหลวงพ่อองค์หนึ่ง ซึ่งเป็นเกจิอาจารย์ชื่อดัง เช้าวันนั้นมีญาติโยมไปใส่บาตรและถวายจังหันแก่ท่านจนเต็มศาลาวัด ส่วนใหญ่เป็นคนมีฐานะ ขับรถมากันจนเต็มลานวัด พอท่านให้พรเสร็จ ผู้คนก็กรูออกจากวัด ขับรถกลับบ้าน ส่วนโยมคนที่เล่าเรื่องนั้น ไม่มีรถ ก็เดินออกจากวัดพร้อมกับคุณยายอีกคนหนึ่งซึ่งมาด้วยกัน ขาแกไม่ค่อยดี ก็เดินกระโผลกกระเผลก จากหน้าวัดไปถึงถนนใหญ่เป็นระยะทางยาวเป็นกิโลเมตร ตอนนั้นแดดก็ร้อน แต่ปรากฏว่าทั้งๆ ที่มีรถแล่นออกจากวัดไปยังถนนใหญ่หลายสิบคัน แต่ไม่มีคันใดหยุดรับคนแก่ที่กำลังเดินกระโผลกกระเผลกข้างถนนเลย คนเหล่านี้ก็ไม่ใช่ใครที่ไหน ก็ล้วนไปทำบุญด้วยกันทั้งนั้น แต่สำหรับคนเหล่านี้ การทำบุญหมายถึงทำกับพระซึ่งเป็นเกจิอาจารย์ที่ถือว่าศักดิ์สิทธิ์ ไม่ได้หมายถึงทำกับคนธรรมดาๆ แต่อย่างใด

การทำบุญซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการนับถือพุทธศาสนาของคนไทย เดี๋ยวนี้มีความหมายแคบลงมาก นี่ก็เช่นเดียวกับการปฏิบัติธรรมะ เรามักจะเข้าใจอย่างแคบๆ ว่าการปฏิบัติธรรมหมายถึงการทำสมาธิ เดินจงกรม สร้างจังหวะ ตามลมหายใจ ที่จริงการปฏิบัติธรรมมีความหมายกว้างกว่านั้นมาก ธรรมะนั้นไม่ได้อยู่แค่ในวัดฉันใด การปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้จำกัดอยู่ที่การปฏิบัติในรูปแบบเท่านั้น ธรรมะนั้นอยู่ในทุกที่และการปฏิบัติธรรมก็อยู่ในชีวิตประจำวันด้วย บางคนไปเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมหมายถึงเฉพาะการนั่งหลับตาทำสมาธิ เดินจงกรม ก็เลยไม่อยากจะไปเกี่ยวข้องกับผู้คน ไม่สนใจแม้แต่จะรับผิด

ชอบงานการของส่วนร่วมเพราะกลัวว่าจะไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ที่อยู่วัดป่าสุคะโตเคยมีโยมบางคนมาเก็บอารมณ์อยู่เป็นปีๆ กิจวัตรของส่วนรวมไม่สนใจเลย เพราะว่ากลัวจะไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม อันนี้ก็แสดงว่าเข้าใจเรื่องธรรมะและการปฏิบัติธรรมไม่ถูกต้อง ไปมองว่าธรรมะนั้นแยกออกจากชีวิตประจำวัน ไปเข้าใจว่าจะเข้าใจธรรมะได้ก็จากทางเดินจงกรม หรือว่าจากการนั่งหลับตาเท่านั้น ไม่ได้คิดว่าธรรมะสามารถค้นพบและฝึกฝนได้ในชีวิตประจำวัน หรือท่ามกลางผู้คนด้วย

พูดอย่างนี้อย่าไปเข้าใจว่าการหลีกเร้นไม่มีประโยชน์ ความจริงมีประโยชน์มาก ถ้าไม่หลีกเร้นฝึกฝนจิตให้มั่นคงก็ง่ายที่จะกลับเข้าไปสู่นิสัยเดิมๆ คือ การชอบคลุกคลี ส่งจิตออกนอกจนฟุ้งซ่าน ไม่มีโอกาสจะทำจิตให้สมดุล ด้วยการมองเข้ามาที่ข้างในตัวเองบ้าง การหลีกเร้นเป็นโอกาสให้เข้ามาดูจิตดูใจของตัวมากขึ้น แต่เมื่อเข้ามาดูจิตดูใจแล้วก็ต้องให้เห็นสภาพของจิตในสภาวะที่เป็นจริง สภาวะที่เป็นจริงคือสภาวะที่เราคุมเหตุปัจจัยต่างๆ ได้น้อยมาก อะไรจะมากระทบอายตนะ ก็ควบคุมได้ยาก เราต้องเห็นจิตของเราในสภาวะเช่นนี้ด้วย ไม่ใช่แค่ดูจิตในสภาวะหลีกเร้นที่มีการควบคุมผัสสะ การดูจิตดูใจเวลาอยู่คนเดียวก็อย่างหนึ่ง แต่การดูจิตดูใจในยามที่เกี่ยวข้องกับผู้คนก็อีกอย่างหนึ่ง เราจะดูจิตดูใจของเราได้ไหมเวลาที่เกี่ยวข้องกับผู้คน เวลาทำงานทำการต่างๆ อันนี้เป็นเรื่องที่ท้าทาย ถ้าเรายังไม่สามารถดูจิตดูใจของตัวเอง หรือเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตัวได้ในขณะที่เกี่ยวข้องกับผู้คน ก็เรียกว่าการปฏิบัติธรรม

ยังไม่ก้าวหน้า ยังต้องฝึกฝนอีก แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องฝึกฝนอยู่ในห้องคนเดียวเท่านั้น เรายังจำต้องฝึกฝนท่ามกลางผู้คน รวมทั้งฝึกฝนเวลาประสบสัมผัสกับกับสิ่งต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคยด้วย ถึงจะได้รู้จักตัวเองอย่างแท้จริง

มีอาจารย์คนหนึ่งซึ่งเชี่ยวชาญในเรื่องของสมาธิภาวนามาก อาจารย์ท่านนี้ยังไม่บรรลุธรรม แต่กลับสามารถสอนให้ลูกศิษย์เข้าถึงธรรมเบื้องสูงจนได้เป็นพระอรหันต์ ลูกศิษย์นั้นเป็นพระอรหันต์แล้วก็ยังเคารพอาจารย์อยู่ แต่ก็เสียดายที่อาจารย์ยังไม่บรรลุธรรม ที่สำคัญก็คืออาจารย์นึกว่าตัวเองเป็นพระอริยะแล้ว ลูกศิษย์มีความปรารถนาดี อยากให้อาจารย์พบธรรมเบื้องสูง เนื่องจากท่านมีอภิญญาก็เลยสร้างนิมิตช้างป่าขึ้นมา อาจารย์เห็นช้างป่าก็ตกใจ ทำท่าจะวิ่งหนี ลูกศิษย์ได้โอกาสก็เลยสะกิดอาจารย์ อาจารย์เลยรู้ตัวว่า ตนเองยังไม่บรรลุธรรม เพราะยังมีความกลัวอยู่เลย ดังนั้นจึงเร่งทำความเพียรจนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

เรื่องนี้ให้บทเรียนได้หลายแง่ แง่หนึ่งก็คือว่าอาจารย์ปฏิบัติธรรมด้วยการหลีกเร้น นั่งทำสมาธิภาวนาธรรมจนเกิดความสงบแล้วไปเข้าใจว่าตนบรรลุอรหันต์แล้ว แต่ที่จริงแล้วยังเป็นความสงบจากการปฏิบัติในที่หลีกเร้น ไม่ใช่ความสงบจากการเข้าใจสัจธรรมที่ผันผวนปรวนแปร หรือความสงบแม้ถูกภัยคุกคาม การอยู่ในที่สงบแล้วใจสงบไปด้วยนั้น เป็นเรื่องที่ไม่ยาก แต่ถ้าเจอปัญหา เจอภัยคุกคามแล้วยังทำใจสงบอยู่ได้ อันนี้ถึงเรียกว่าสงบแบบพุทธะ หรือ

แบบผู้รู้ ปัญหาต่างๆ ที่มากระทบนั้น อย่าไปนึกว่ามีโทษอย่างเดียว มันมีคุณอยู่ด้วยเหมือนกัน ถ้ามองให้เป็นก็ช่วยให้เกิดปัญญาขึ้นได้เหมือนกัน อย่างน้อยก็ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมที่แท้นั้นต้องรวมถึงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับชีวิตที่เป็นจริงด้วย เพื่อจะได้ดูว่าเราเท่าทันตัวเองไหม ในเวลาที่เกิดปัญหา ในเวลาที่เจอผู้คน ในเวลาที่กระทบกับสิ่งต่างๆ

นักปฏิบัติธรรมที่ฉลาดต้องรู้จักใช้ทุกโอกาสให้เป็นการปฏิบัติธรรม และใช้ทุกอย่างที่ประสบสัมผัสให้เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรม ที่สำคัญต้องไม่ลืมว่าการปฏิบัติธรรมนั้นหมายถึงการขัดเกลาตนเองด้วย มีบางคนที่ขยันเดินจงกรม ขยันนั่งสมาธิ ขยันเก็บอารมณ์ แต่ยังเป็นคนงก เป็นคนโลภ เป็นคนเห็นแก่ตัว เวลามีคนมายืมเงินร้อยบาทสองร้อยบาท นอนไม่หลับเลย ลูกมายืมเงินสองพันบาทปรากฏว่ากลุ้มใจนอนไม่หลับ ตัดสินใจไม่ได้ว่า จะให้ยืมดีหรือเปล่า ทั้งๆ ที่ตัวเองมีเงินเป็นแสนเป็นล้าน แต่แค่ร้อยแค่พันก็ทำให้กลุ้มใจนอนไม่หลับ ให้ไปแล้วก็ยังกลุ้มใจว่าจะได้คืนหรือเปล่า นี่แสดงว่าเก่งในการปฏิบัติตามรูปแบบ แต่พอเจอของจริงเข้า ทั้งๆ ที่เป็นเรื่องเล็กน้อย กลับไม่สามารถที่จะปล่อยวางหรือจัดการกับมันได้ แสดงว่าเขาปฏิบัติธรรมแบบแอสไพริน คือว่าปฏิบัติเพียงแค่ให้สงบชั่วครู่ชั่วยาม ปฏิบัติเพียงแค่ให้รู้ทันความรู้สึกนึกคิดเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้น แต่กลับไม่เห็นหรือไม่รู้ทันความโลภที่เป็นกิเลสตัวใหญ่เหมือนก้อนหินที่แบกอยู่กับตัว กลับไม่รู้สึก กลับรู้สึกหรือเห็นแต่เม็ดทรายก้อนเล็กๆ

อย่าปฏิบัติธรรมเจริญสติเพียงแค่ให้เห็นความคิดเล็กๆ น้อยๆ แต่กิเลสตัวใหญ่ๆ กลับมองไม่เห็นหรือไม่คิดที่จะจัดการ ถ้าไม่สนใจจะจัดการมันก็แสดงว่าเราปฏิบัติธรรมเพื่อหนีกิเลสหรือหนีตัวเองมากกว่า เวลาเราปฏิบัติธรรมอย่ามองเห็นแต่กรวดทรายเล็กๆ ที่กระจัดกระจายอยู่ข้างหน้า แต่หินก้อนใหญ่ที่อยู่ข้างหลังใกล้ตัวกลับมองไม่เห็น ในการปฏิบัติธรรมเจริญสติที่ถูกนั้นเราต้องกวาดตาใน คือสติให้ทั่วจนมองเห็นรอบตัว ๓๖๐ องศาเลย ไม่ใช่มองเห็นเฉพาะข้างหน้า แล้วปล่อยให้กิเลสตัวใหญ่ ซึ่งยืนทมึนอยู่ข้างหลังลอยนวล เพียงเพราะว่าไม่คิดจะเหลียวมองข้างหลังด้วย

เวลาเจริญสติ เราต้องมองให้ทั่ว อย่าให้กิเลสตัวใหญ่หลบซ่อนไปได้ ความโลภนั้นถือว่าเป็นกิเลสขั้นหยาบเห็นได้ไม่ยาก ยังมีกิเลสที่ละเอียดอ่อนและอยู่ลึก ได้แก่การถือตัวถือตน ได้แก่มานะ และการสำคัญมั่นหมายในตัวตน หรืออัตวาทุปาทาน เราต้องใช้สติล้วงลึกจนเห็นกิเลสเหล่านี้ อย่าให้เห็นแค่ความรู้สึกนึกคิดเล็กๆ น้อยๆ ที่ผุดขึ้นมา หรือใช้สติระงับความฟุ้งซ่านเล็กๆ น้อยๆ เพียงเพื่อให้ใจสงบชั่วครู่เท่านั้น เราต้องกล้าที่จะล้วงลึกเข้าไปในใจของตัว จนเห็นกิเลสตัวใหญ่ที่บงการความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ของเรา ถ้าไม่กล้าทำอย่างนี้ การปฏิบัติธรรมก็เป็นเพียงแค่การหนีปัญหา หรือระงับปวดชั่วคราวแบบแอสไพรินเท่านั้น แท้จริงแล้วเราทุกคนสามารถทำได้มากกว่านั้น

นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ

ความสุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบใจไม่มี

พุทธศาสนสุภาษิต

สงบ สว่าง และสะอาด

เหลืออีก ๓ อาทิตย์ ก็จะออกพรรษาแล้ว ขอให้ญาติโยมตั้งใจรักษาศีลและมาปฏิบัติธรรมอย่าให้ขาด อย่าไปคิดว่าเป็นเรื่องที่ต้องฝืนใจทำ บางคนพอเห็นว่ามีคนมาถือศีลอุโบสถกันน้อย ก็อยู่อย่างแกนๆ ไม่อยากจะปฏิบัติธรรม อย่าไปคิดอย่างนั้น เรื่องการปฏิบัติธรรมนั้นใครมา ใครทำ คนนั้นก็ได้ มันไม่ใช่เป็นเรื่องการเสียสละ หรือเป็นเรื่องของการขาดทุน ใครมาใครก็ได้ เหมือนกับข้าว เรากินแทนกันไม่ได้ ถ้าอยากอิ่มก็ต้องกินเอง ให้คนอื่นกินเพื่อตัวเองจะได้อิ่มนั้นไม่มี

ในทำนองเดียวกัน เวลาตัวเองทุกข์ กลุ้มใจ จะให้คนอื่นมาทุกข์มากลุ้มแทนตัวเองก็ทำไม่ได้ ส่วนคนอื่นทุกข์ เราอยากทุกข์แทนเขาก็ทำไม่ได้เช่นกัน แม่รักลูก ลูกเจ็บป่วย แม่ก็อยากเจ็บป่วยแทนลูกแต่ถึงจะอยากแค่ไหน ก็เอาความเจ็บป่วยของลูกไปไม่ได้ แม่อยากจะรักษาให้ลูกหายเจ็บหายป่วย ก็รักษาได้แต่กาย ส่วนความทุกข์หรือความเจ็บปวดในใจนั้น มีแต่ตัวลูกคนเดียวเท่านั้นที่จะจัดการได้

การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่ใครทำคนนั้นก็ได้ไป ได้อะไร ก็ได้บุญได้กุศล บุญกุศลนี่หมายถึงอะไร หมายถึงความสุข ความสงบเย็นกับความฉลาดรอบรู้เท่านั้น อย่าไปนึกว่ามันเป็นอะไรสักอย่างที่ศักดิ์สิทธิ์มีอำนาจดลบันดาลให้เราร่ำรวย มีโชคลาภ หรือไปเกิดในสวรรค์ได้

มีคนจำนวนมากที่คิดว่าบุญกุศลนั้นเหมือนบัตรสะสมโชค บัตรสะสมโชคนั้นเราสะสมไว้มากเท่าไหร่ ก็แลกของราคาแพงๆ ได้มากเท่านั้น บุญกุศลในความเข้าใจของคนเป็นอันมากก็คือ ยิ่งสะสมได้มากเท่าไหร่ ก็มีโชคลาภเป็นผลตอบแทนมากเท่านั้น บางคนก็คิดว่าบุญกุศลนั้นเหมือนเงินที่ฝากไว้ในธนาคาร ธนาคารบุญ ธนาคารกุศลอยู่ที่ไหนไม่รู้ แต่คิดว่ามีอยู่ ก็เลยพากันสะสมบุญสะสมกุศลให้ได้มากๆ เผื่อว่าจะได้ถอนเอาไปใช้เวลาตกยากหรือขัดสน คนที่คิดแบบนี้ก็คิดต่อไปว่าพระนี้มีหน้าที่คล้ายนายไปรษณีย์ เวลาอยากทำบุญให้คนที่ล่วงลับ ก็มาหาพระ เพื่อให้ท่านเป็นสื่อกลางในการส่งบุญให้แก่คนเหล่านั้นที่ล่วงลับ เห็นพระมีหน้าที่รับฝากและส่งบุญกุศลสุดแท้แต่ว่าอยากจะไปส่งให้ใคร คนไทยเลยชอบมาทำบุญกับพระ มาเลี้ยงพระ ถวายสังฆทาน แล้วก็บอกให้พระช่วยอุทิศบุญกุศลไปให้คนโน้นคนนี้

อย่าไปคิดว่าบุญกุศลเป็นเหมือนกับบัตรสะสมโชคหรือเงินฝากในธนาคาร คิดแบบนี้แสดงว่าบุญนั้นอยู่นอกตัว เก็บสะสมไว้ที่ใดที่หนึ่งที่มองไม่เห็น จริงๆ แล้ว บุญกุศลนั้นไม่ได้อยู่ที่ไหน แต่อยู่ที่ใจ ธนาคารบุญกุศลนั้นถ้าจะมีก็อยู่ในใจนี้เอง เพราะบุญกุศลเป็นเรื่องของใจโดยตรง บุญคือความสะอาด และความสงบ ส่วนกุศล ก็คือความฉลาดหรือความสว่าง

เมื่อเช้านี้เราสวดบทที่ว่าด้วยอาการ ๓๒ ในร่างกาย เริ่มต้นว่า ในร่างกายนี้มี เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

ระหว่างที่สวดถ้าพิจารณาตามไปด้วย ไม่ได้สวดแต่ปาก จะเกิดอานิสงส์ ๒ อย่าง อย่างแรกคือ เมื่อเห็นว่าร่างกายของเรามีองค์ประกอบ ๓๒ อย่าง อาทิ ตับ ไต ไส้พุง ไปจนถึง น้ำปัสสาวะ อุจจาระ น้ำเมือก น้ำมูก น้ำลาย ก็จะเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของสวยของงาม หรือเป็นสิ่งที่น่าใคร่ อยากได้อยากเอา เวลาที่เกิดราคะ อยากไปสัมผัสจับต้องรูปที่น่าใคร่ หากเห็นร่างกายจนทะลุไปถึงอวัยวะข้างในแบบนี้แล้ว ราคะหรือความอยากก็จะลดลง ราคะนั้นทำให้ใจเร่าร้อน เมื่อมันลดลง ก็เกิดเป็นความสงบขึ้นในใจ ราคะนั้นเกิดขึ้นเพราะอยากได้ของสวยงามของงาม ไม่มีใครอยากได้ของน่าเกลียด แต่ถ้าเห็นว่าร่างกายนั้นแท้จริงก็ไม่ได้สวยงาม ข้างในมันมีอวัยวะที่ไม่น่าดูห้อยแขวนกันรุงรังมากมาย ความอยากได้ร่างนั้นมาชิดใกล้ มันก็ลดลง จิตหายเร่าร้อน เกิดเป็นความสงบมาแทนที่ นี่เป็นอานิสงส์อย่างแรก

อย่างที่สองก็คือ พอพิจารณาไปแล้วเห็นร่างกายประกอบด้วยส่วนต่างๆ ๓๒ ประเภท ร่างกายไม่ได้เป็นดุ้นเป็นก้อนเนื้อเดียว แต่เกิดจากองค์ประกอบต่างๆ มารวมกัน แล้วก็เรียกทั้งหมดที่มารวมกันนี้ว่าร่างกาย เราก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจว่า จริงๆ แล้ว สิ่งที่เรียกว่าตัวเรานี้ไม่มี มันมีแต่สิ่งที่เกิดจากตับไตไส้พุงมารวมกัน พอแยกตับออกไป ไตออกไป หัวใจออกไป กระเพาะออกไป ขน หนังแยกออกไปทีละอย่าง สุดท้ายก็หาตัวเราไม่เจอ ตัวเราเป็นแค่สมมติเกิดจากสิ่งต่างๆ มารวมกัน แล้วก็สมมติเรียกสิ่งที่มารวมกันว่า นี่คือตัวเรา นี่คือ ร่างกาย ถ้าเข้าใจแบบนี้ ก็เข้าใจอนัตตา เข้าใจว่าตัวตน

มันไม่มี มันมีแต่สิ่งสมมติ สมมติที่เรียกว่าตน เรียกว่าเรา ว่าเขา นี้ก็เช่นเดียวกับรถยนต์ มันประกอบด้วยชิ้นส่วนต่างๆ ที่มารวมกัน แต่เมื่อใดแยกเอาล้อ พวงมาลัย น็อต เพลา เฟือง ออกไปทีละอย่างๆ ในที่สุดก็หาตัวรถไม่เจอ ตัวรถหายไปแล้ว มันจะมีต่อเมื่อเอาชิ้นส่วนต่างๆ มาประกอบกันใหม่ แล้วเรียกทั้งหมดที่มารวมกันว่า รถ การไม่มีตัวตนนี้เราเรียกว่าอนัตตา คือหาตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ ตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง ถึงมีก็มีเป็นชั่วครั้งชั่วคราว ไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ยั่งยืน

วันนี้ถึงแม้ร่างกายจะยังอยู่ แต่ในที่สุดมันก็จะแยกย้ายกันไป ถึงเวลาก็แยกกันไป ทีแรกผมก็ไปก่อน ทีละเส้นสองเส้น ต่อมาก็ทีละกระจุก สองกระจุก จากนั้นก็เป็นคราวของฟัน ส่วนผิวหนังก็เหี่ยวย่น หัวใจก็ค่อยๆ ทรุด มันไปทีละอย่างสองอย่าง จะห้ามก็ห้ามไม่ได้ อันนี้เรียกมันไม่อยู่ในอำนาจของเรา ถ้าเข้าใจตรงนี้ ความสำคัญมั่นหมายหรือความยึดติดในตัวตน ก็จะลดน้อยลงไป ความเข้าใจอย่างนี้เรียกว่าความฉลาดหรือปัญญา นี่เป็นอานิสงส์ประการที่สอง จากการพิจารณาบทสวดเกี่ยวกับอาการ ๓๒

จะเห็นได้ว่า เพียงแค่บทสวดบทเดียว ถ้าเราพิจารณาให้เป็น จะเกิดอานิสงส์สองอย่าง อย่างแรกคือ ความสงบ เพราะจิตคลายความอยาก อย่างที่สองคือปัญญา หรือความสว่าง เพราะเกิดความรู้ความเข้าใจในสัจธรรม ความสงบและความสว่างนี้แหละคือบุญและกุศลจากการสวดมนต์อย่างถูกต้อง เห็นไหมว่าบุญกุศลนั้นเกิดที่ใจ อยู่ที่ใจ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นสิ่งที่ทำให้กันไม่ได้ ใครศึกษาพิจารณา

ปฏิบัติ คนนั้นก็ได้เอง บุญกุศลนี้บางทีก็เรียกเป็นอริยธนะ หมายถึงทรัพย์อันประเสริฐ ประเสริฐกว่าบุญที่เป็นบัตรสะสมโชคหรือเงินฝากในธนาคารอย่างที่เรามักจะเข้าใจกัน

การปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนานั้น ถ้าทำให้ถูกจะได้ทั้งความสงบและความสว่างไปพร้อมกัน พูดอีกอย่างคือได้ทั้งสมาธิและปัญญา อย่างเช่น เวลาเจริญสติ ฝึกให้มีสติรู้กายเคลื่อนไหว รู้ใจคิดนึก เมื่อจิตกำหนดแนบอยู่กับอิริยาบถ ใจก็ไม่ฟุ้งซ่าน ครั้นจิตเผลอไปคิดโน่นคิดนี่ สติรู้ ก็ดึงจิตกลับมาที่อิริยาบถ ถ้าหากจิตอยู่กับอิริยาบถได้อย่างต่อเนื่อง ไม่แส่ส่าย สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือความสงบ ในทำนองเดียวกันเวลาเผลอโกรธขึ้นมา ถ้าสติรู้ทัน ดึงจิตออกจากความโกรธ จิตก็สงบลงได้

แต่นักปฏิบัติธรรมจะไม่ได้หยุดอยู่แค่นี้ และการเจริญสติก็ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายแค่นี้ แต่ยังมีมากกว่านั้น คือ เมื่อสติพัฒนา สตินั้นจะช่วยให้เราเห็นความรู้สึกนึกคิดได้ชัดเจนขึ้น เห็นอาการต่างๆ ของมัน แต่ก่อนนั้นไม่ค่อยเห็น เวลามีอารมณ์หรือความคิดผุดขึ้น ก็เข้าไปพันตูกับมัน เช่น ผลักไสหากเป็นความรู้สึกนึกคิดฝ่ายบวก หรือคลอเคลียหลงใหลไปกับมันถ้าเป็นความรู้สึกนึกคิดฝ่ายลบ ไม่ว่าจะมีปฏิกิริยาแบบไหน ลงท้ายก็เหมือนกันคือ ถูกความรู้สึกนึกคิดเหล่านั้นครอบงำเอา จิตของเราจะเหมือนกับกบที่ถูกกะลาครอบ เมื่อถูกกะลาครอบ ก็ไม่เห็นอะไร ไม่สามารถรู้จักความรู้สึกนึกคิดเหล่านั้นได้ แต่ทีนี้ถ้ามีสติกำกับจิต พออารมณ์หรือความคิดใดผุดขึ้นมา จิต

ไม่เข้าไปพันตูกับมัน วางระยะอยู่ห่างๆ ก็สามารถเห็นอาการของอารมณ์และความคิดเหล่านั้นได้ชัดเจนขึ้น ยิ่งเห็น ก็ยิ่งเข้าใจ เช่น เห็นมันเกิดแล้วก็หายไป ยิ่งไม่ไปพันตูกับมัน มันยิ่งหายไปเร็ว อาการเกิดดับเหล่านี้ นอกจากจะทำให้เห็นความไม่เที่ยงของมันชัดเจนแล้ว ยังเห็นว่าความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้ ไปจริงจังกับมันไม่ได้ ขืนไปจริงจัง หรือเอาเป็นเอาตายกับมัน ก็เหนื่อยเปล่า บางครั้งความโกรธเกิดขึ้น ถ้าไม่มีสติ ใจมันก็จะเอาจริงเอาจังกับความโกรธ โกรธใคร ก็อยากจะไปด่าคนนั้น หรือไม่ก็ฟุ้งปรุงแต่งหาวิธีการเล่นงานเขา แต่ถ้ามีสติ ไม่ปล่อยให้ความโกรธครอบงำบงการ ไม่ไปสนใจมัน ไม่นานมันก็หาย เจอแบบนี้บ่อยๆ เราก็รู้ว่ามันไม่มีพิษสงอะไร แค่เมินเฉยมันเท่านั้น มันก็ดับไปเองในที่สุด

ยิ่งกว่านั้นถ้าเห็นอาการแบบนี้บ่อยๆ ก็จะเห็นต่อไปว่า อารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้มันไม่น่าเอา ไม่น่ายึดถือ แต่ก่อนไม่มีสติ ก็ไปยึดมันว่าเป็นเราเป็นของเรา เวลาโกรธ ก็เผลอคิดว่า กูโกรธ เวลาเศร้า ก็ปรุงแต่งต่อไปว่า กูเศร้า แต่พอมีสติ ไม่เข้าไปพันตูกับมัน จิตเป็นผู้ดู ก็จะไม่ไปยึดมันว่าเป็นเราเป็นของเราอีกต่อไป ตรงนี้เองที่จะทำให้เราเริ่มเห็นอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ว่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา จากขั้นแรกที่เห็นอารมณ์ความคิดเกิดดับอย่างรวดเร็วที่เรียกว่าอนิจจัง ก็เห็นต่อไปถึงความเป็นอนัตตา เห็นว่าอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ใช่ตัวตน ไม่พึงยึดมาเป็นเราเป็นของเรา การเห็นอนิจจังและอนัตตานี้แหละเป็นปัญญาหรือความสว่างที่จะ

ได้จากการปฏิบัติธรรม นอกเหนือจากความสงบ ซึ่งเป็นผลพลอยได้หรืออานิสงส์ขั้นต้นของการเจริญสติ

ในการดำเนินชีวิตก็เช่นกัน ควรให้ได้ทั้งความสงบ และความสว่างด้วย จะทำเช่นนั้นได้ก็ต้องมีพฤติกรรมที่สะอาดหรือสุจริตด้วย ศีลจึงเป็นเรื่องสำคัญ ศีลนั้นเป็นบุญก็เพราะเหตุนี้ คือเมื่อไม่ไปเบียดเบียนใคร มีการกระทำที่สุจริต มีพฤติกรรมที่สะอาด ก็ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ ทำให้ชีวิตมีความสงบ ผาสุก แล้วก็จะเห็นต่อไปว่า ชีวิตที่ผาสุกนั้น ไม่จำต้องมีเงินมากๆ ก็ได้ ความสุขนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับวัตถุ แต่อยู่ที่กาย วาจา ใจที่สะอาดและสงบ ตรงนี้ก็คือความฉลาดหรือความสว่างอย่างหนึ่งในทางปัญญา คนที่เห็นได้แบบนี้ ก็จะไม่คิดที่จะใช้ชีวิตทั้งชีวิตตักตวงทรัพย์สมบัติ ตลอดจนชื่อเสียง หรืออำนาจ เพราะทั้งหมดนี้เป็นของนอกกาย หรือไม่ต้องอาศัยคนอื่นทั้งนั้น จะมีชื่อเสียงได้ก็ต้องให้คนอื่นรู้จักหรือยกย่อง จะมีอำนาจได้ก็ต้องมีคนมาสยบเชื่อฟัง หรือยอมมาเป็นมือเป็นไม้ ถ้าอยู่คนเดียว จะเอาชื่อเสียงหรืออำนาจมาจากไหน ปัญญาหรือความรู้ความเข้าใจอย่างนี้จะทำให้เห็นคุณค่าของสันโดษ คือความพอใจในสิ่งที่หามาได้ ความรู้จักพอ และความมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่เสียเวลาไปกับการหาทรัพย์สมบัติมาก ทั้งนี้เพื่อจะได้มีเวลาในการพัฒนาชีวิตด้านในและทำประโยชน์แก่ผู้อื่น

พูดอย่างนี้อย่าไปเข้าใจว่าเป็นการปฏิเสธเรื่องวัตถุ พุทธศาสนานั้นไม่ได้ปฏิเสธทรัพย์ที่เป็นวัตถุ ความจริงพระพุทธเจ้าไม่ได้

สอนเรื่องจิตใจอย่างเดียว พระองค์ยังชี้แนะเกี่ยวกับการทำมาหากิน และสอนถึงวิธีการแบ่งทรัพย์ด้วยว่า เมื่อได้ทรัพย์มาแล้วจะแบ่งอย่างไร เช่น สอนว่าเก็บไว้ใช้จ่ายส่วนตัวและเลี้ยงลูกหลาน คนที่พึ่งพาอาศัย รวมทั้งทำบุญ ๑ ส่วน เก็บไว้ใช้ยามจำเป็น ๑ ส่วน อีก ๒ ส่วน เอาไว้ใช้ลงทุนประกอบอาชีพ เช่น ซื้อวัว ซื้อข้าว ซื้อเมล็ดพันธุ์ ปุ๋ย ฯลฯ ถ้าเป็นพ่อค้าก็ลงทุนขยายร้าน ซื้อที่ทำร้านเพิ่ม ซื้อของเข้าร้าน เป็นต้น ไม่ใช่เก็บไว้เฉยๆ ทรัพย์มีก็ต้องใช้ สมบัติมีก็ต้องใช้ แต่ไม่ใช่ใช้เพื่อประโยชน์ส่วนตนอย่างเดียว แต่ต้องเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นด้วย รวมทั้งไม่ใช้เพื่อประโยชน์ในทางกายอย่างเดียว แต่ต้องใช้เพื่อประโยชน์ในทางจิตใจด้วย เช่น การทำบุญ

ทรัพย์นั้นต้องใช้ให้เกิดประโยชน์ ๒ อย่าง คือประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน มีบางคนที่มีทรัพย์มากแต่ไม่ใช้ เอาแต่สะสมๆ คนแบบนี้พระพุทธเจ้าทรงตำหนิ มีเศรษฐีบางคนในสมัยพุทธกาล มีเงินมหาศาล แต่ไม่ยอมใช้ อยู่อย่างอดๆ อยากๆ กินปลายข้าว ใส่เสื้อผ้าปุปะขาดวิ่น พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญคนแบบนี้ กลับตำหนิ เพราะเขาไม่รู้จักใช้ทรัพย์เพื่อให้เกิดความสุขสบายแก่ตนเอง

มีบางคนคิดว่ามีเงินมากๆ ต้องเก็บ ไม่ต้องใช้ อยู่อย่างลำบาก ไปนึกว่านี้คือความประหยัด พระพุทธเจ้าตำหนิว่านั่นคือความตระหนี่ ไปถือว่าทรัพย์สมบัติเป็นพระเจ้า นึกว่าเก็บมากๆ แล้วจะดี นี่เป็นความโง่อย่างหนึ่ง ทรัพย์มีไว้เพื่อใช้ ต้องรู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์ แต่ถ้าเอาไปใช้ไม่ถูก ก็ทรงตำหนิ เช่น เอาไปใช้เที่ยวเตร่สำมะเลเทเมา

อันนี้เรียกว่าโง่ เป็นการใช้ทรัพย์อย่างเป็นโทษ คือกลายเป็นพอกพูนกิเลสและความลุ่มหลงในอบายมุข เกิดอกุศล เกิดโทษแก่ร่างกาย

แต่นอกเหนือจากวิธีการจัดการกับทรัพย์แล้ว สิ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันก็คือการจัดการกับจิตใจของตัวเองด้วย สันโดษเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งที่ต้องบ่มเพาะในใจ สันโดษจะเกิดขึ้นและตั้งมั่นได้ก็เพราะจิตใจได้สัมผัสกับความสงบภายในที่ไม่ต้องอิงวัตถุ ความสงบที่เกิดจากชีวิตที่เรียบง่าย อีกทั้งเป็นเพราะมีปัญญารู้ว่าวัตถุหรือทรัพย์สมบัติไม่สามารถให้ความสุขได้อย่างแท้จริง ปัญญาที่รู้ชัดว่าทรัพย์ที่ประเสริฐอย่างยิ่งคือความสันโดษ ใครที่มีความสันโดษคนนั้นเป็นคนรวย ใครที่รู้จักพอคนนั้นเป็นคนรวย

คนรวยนั้นไม่ใช่คนที่มีเงินร้อยล้านพันล้าน มีรถคันใหญ่ๆ มีทองหลายพันแท่ง ตราบใดที่คนนั้นยังไม่รู้จักพอ เขาก็ยังเป็นคนจนอยู่ แต่ถ้ารู้จักพอเมื่อไร ก็ถือว่าเป็นคนรวยแล้ว พอนั้นหมายถึงพอใจในสิ่งที่หามาได้โดยชอบธรรม รวมทั้งพอใจในสิ่งที่ได้มา โดยไม่สนใจว่าใครเขาจะได้มากกว่าเราเท่าไหร่ หรือใครเขาจะมีดีกว่าเรา

ถ้าไม่มีความสุขหรือความสงบทางใจหล่อเลี้ยง และไม่มีปัญญาตระหนักถึงความสุขที่แท้ เราก็ยังอยากได้ทรัพย์สมบัติเยอะๆ เพราะคิดว่ายิ่งได้มากเท่าไหร่ ก็จะยิ่งสุขมากเท่านั้น สันโดษจึงเกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากความสงบและความสว่างในจิตใจแล้ว อีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญก็คือ สติ สันโดษนั้นเกิดขึ้นได้ยากส่วนหนึ่งก็เพราะคนเราชอบเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น พอเห็นเขาได้มากกว่า ก็อยากจะ

ได้มากอย่างเขาบ้าง ทั้งๆ ที่สิ่งที่ตัวเองมีอยู่ในปัจจุบันนั้นก็มากและดีอยู่แล้ว แต่พอใจไม่จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ไม่อยู่ตรงนี้ ไปจดจ่ออยู่กับคนอื่นหรือที่อื่น จึงเกิดความโลภ

สมมติว่าพรุ่งนี้ทางอำเภอเอาผ้าห่มมาแจกเพราะใกล้หน้าหนาวแล้ว ถ้าเราได้ผ้าห่มคนละผืน ดีใจไหม? ดีใจ แต่ถ้าหากบ้านอื่นได้รับแจก ๒ ผืน เราจะรู้สึกอย่างไร ความดีใจหายไปเลย ความไม่พอใจหรือความเสียใจ เกิดขึ้นมาแทนที่ ทุกข์เลยใช่ไหม ทำไมถึงทุกข์ ทั้งๆ ที่เราได้ผ้าห่มมาฟรีๆ หนึ่งผืน เป็นผ้าฟูกอย่างดีเสียด้วย แต่มันดีใจไม่ได้ ก็เพราะเห็นคนอื่นได้มากกว่าเราใช่ไหม นี่เรียกว่าขาดสันโดษแล้ว เพราะไม่พอใจในสิ่งที่ได้มา ที่จริงบ้านอื่นเขาได้ ๒ ผืน อาจจะเป็นเพราะเขายากจนกว่าเรา หรือเพราะเขามีคนอาศัยอยู่ในบ้านมากกว่าเราก็ได้ แต่เราไม่สนใจหรอกว่าเขามีเหตุผลอะไร สิ่งสำคัญก็คือเราได้น้อยกว่าเขา

บางทีเราไปซื้อของ เสื้อตัวละ ๑๐๐ บาท เราซื้อได้ ๕๐ บาท ราคาถูกถึง ๕๐% ดีใจไหม ดีใจ แต่พอกลับมาถึงบ้าน ปรากฏว่าข้างบ้านซื้อได้ ๒๕ บาท ยี่ห้อเดียวกัน คุณภาพแบบเดียวกัน ทีนี้ ดีใจเปลี่ยนเป็นทุกข์ใจเลย ว่าทำไมเขาซื้อได้ถูกกว่าเรา แทนที่จะดีใจว่าซื้อได้ราคาถูกตั้ง ๕๐% กลับเป็นทุกข์ใจ เห็นเสื้อตัวนี้ทีไรก็นึกเสียใจว่ากูไม่น่าซื้อเลย นี่แหละคนเรา พอไม่รู้จักพอใจในสิ่งที่ได้มาก็เลยทุกข์ และที่ไม่พอใจก็เพราะใจมันคอยไปเปรียบเทียบกับคนอื่น มันไม่ชอบอยู่กับปัจจุบัน

คนเราพอไม่มีสันโดษเสียแล้ว ไม่ว่าได้อะไรมาก็ทุกข์ เพราะจะรู้สึกเสมอว่าได้น้อยกว่าคนอื่น สู้คนอื่นไม่ได้ อาตมาสังเกตดูชาวบ้านเราเวลาที่ไม่มีใครมาแจกอะไร ก็สุขสบายดี สามัคคีกันดี แต่พอมีคนมาแจกของ แทนที่จะมีความสุขเพิ่มขึ้น หรือดีใจที่ได้ของมาฟรีๆ กลับเป็นทุกข์ แถมยังทะเลาะกันอีก เพราะอิจฉากัน หรือกล่าวหากันว่ากลั่นแกล้ง ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะจิตคิดโลภ อยากจะได้มากกว่าที่ตัวเองได้มา นี่เรียกว่าไม่ฉลาด คนที่ฉลาดจะดีใจ แต่เมื่อไม่ฉลาด ไม่รู้จักดูจิตใจให้ดี ความโลภก็เกิดขึ้น ของที่ได้มาฟรีๆ จึงกลับทำให้ทุกข์

เมื่อเราวางจิตวางใจไม่ดีเสียแล้ว โชคลาภก็ทำให้เป็นทุกข์ได้ เพราะฉะนั้นอย่าไปคิดอยากถูกหวย ร่ำรวย มั่งมีเลย เพราะหากมันเกิดขึ้นจริงๆ แล้ว เราอาจทุกข์จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ หรืออาจถึงขั้นฆ่าตัวตายก็ได้ สุขทุกข์นั้นมันอยู่ที่ใจเป็นตัวสำคัญ ใจเป็นตัวกำหนดสำคัญว่าเราจะอยู่อย่างสุขหรืออยู่อย่างทุกข์ แต่ใจนี้ใช่ว่าจะสุขหรือทุกข์ลอยๆ แต่เพราะมีเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยที่สำคัญก็คือความสงบและความสว่างในจิตใจ โดยมีความสะอาดในทางพฤติกรรมเป็นตัวหนุน ซึ่งเรียกรวมกันว่า ศีล สมาธิ และปัญญานั่นเอง

อตฺตา หเว ชิตํ เสยฺโย

ชนะตนนั่นแหละเป็นดี

พุทธศาสนสุภาษิต

รอดเพราะรู้ หลุดเพราะเห็น

การนับถือหรือการปฏิบัติในพุทธศาสนานั้น ต่างจากหลายศาสนาอย่างน้อยก็เรื่องหนึ่งคือเรื่องศรัทธา มีหลายศาสนาที่ย้ำว่าจะต้องมีศรัทธาในพระเจ้า มอบกายถวายชีวิตแก่พระเจ้า เช่น ศาสนาคริสต์ถือว่าชีวิตนั้นต้องให้เป็นไปตามน้ำพระทัยของพระเจ้า เมื่อศรัทธาพระเจ้าอย่างสุดจิตสุดใจแล้ว ก็สุดแท้แต่พระองค์จะดลบันดาลจิตใจให้คิด ให้นึก หรือให้ทำอย่างไร นี้คือวิถีทางแห่งความหลุดรอด บางนิกายเชื่อถึงขนาดว่าเมื่อศรัทธาในพระเจ้าแล้วก็เป็นอันขึ้นสวรรค์แน่นอน ไม่ว่าจะทำดีหรือชั่วในขณะที่มีชีวิตอยู่ก็ตาม พูดอีกอย่างคือถึงแม้จะทำดีมากมาย แต่ถ้าไม่ศรัทธาในพระเจ้าแล้วก็ไม่มีวันขึ้นสวรรค์ได้

ที่ว่าพุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่นในเรื่องศรัทธา ไม่ได้หมายความว่าศรัทธาไม่สำคัญศรัทธาเป็นสิ่งสำคัญมากในพุทธศาสนา แต่ไม่ได้สำคัญที่สุดหากเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งสำหรับชีวิตที่ดีงามศรัทธามีความสำคัญตรงที่ทำให้เกิดการลงมือปฏิบัติตามคำสอนของพระศาสดาและครูบาอาจารย์ ถ้าศรัทธาพระพุทธองค์แต่ไม่ปฏิบัติตามที่พระองค์สอน ก็ไม่มีความหมาย ทีนี้คำถามก็คือปฏิบัติเพื่ออะไร การปฏิบัตินั้นมีหลายขั้นตอน ได้แก่การพัฒนาศีล การพัฒนาสมาธิ และการพัฒนาปัญญา เรียกสั้นๆ ว่าศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งหมดนี้จุด

หมายปลายทางคือการเห็นสัจธรรม เมื่อเห็นแล้วจิตก็จะหลุดพ้น เป็นอิสระสิ้นเชิง อิสระจากอวิชชา อิสระจากความทุกข์ และอิสระจากวัฏสงสาร

การเห็นจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในพุทธศาสนา พุทธศาสนาให้ความสำคัญอย่างมากกับญาณทัศนะ หรือการเห็นสัจธรรม การเห็นนั้นต่างจากศรัทธา ศรัทธาเป็นแค่ความเชื่อ แต่ยังไม่เห็น อย่างไรก็ตามเราจะเห็นได้ก็ต้องมีการปฏิบัติ และจะทุ่มเทปฏิบัติได้ก็ต้องมีศรัทธาหรือเชื่อมั่นเสียก่อนว่าปฏิบัติแล้วจะได้เห็นในที่สุด ศรัทธาจึงมีความสำคัญในฐานะเป็นตัวผลักดันให้เกิดการเห็นและการรู้ด้วยตนเอง ไม่ต้องฝากความเชื่อไว้กับใครอีกต่อ

การเห็นสัจธรรมนั้น เริ่มต้นจากการเห็นตนเองก่อน เห็นตนเองไม่ได้หมายถึงเห็นหน้าตัวเองในกระจกแล้วรู้ว่าเป็นใคร แต่หมายถึงเห็นอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเมื่อมันเกิดขึ้น ถ้าเห็นหลังจากที่มันเกิดและอาละวาดไปเรียบร้อยแล้ว นั่นยังไม่เรียกว่าเห็นของจริง เป็นแค่การเห็นเศษซากของมันมากกว่า ทีนี้เมื่อเห็นความรู้สึกนึกคิดขณะที่มันปรากฏในจิตใจแล้ว มันก็จะครอบงำไม่ได้ ความโกรธ ความหงุดหงิด กลัดกลุ้มใจ อารมณ์เหล่านี้ เราไม่ต้องไปทำอะไรมันหรอก เพียงแค่เห็นมันด้วยสติ หรือรู้ว่ามันเกิดขึ้นในใจ มันก็อยู่ไม่ได้แล้ว

เวลามีมารมาก่อกวนพระพุทธเจ้า พระองค์ไม่ทำอะไรมาก เพียงแค่ตรัสกับมารว่า "มารใจบาป เรารู้จักท่าน ท่านอย่าเข้าใจว่าเราไม่รู้จักท่าน" แค่นี้มารก็หยุดแล้ว พระโมคคัลลานะก็ใช้วิธีนี้เช่นกัน

มีคราวหนึ่งมารมาเข้าสิงในท้องของท่าน ทำให้รู้สึกเหมือนมีก้อนหินหนักๆ ในท้อง ท่านจึงบอกให้ออกมา แต่มารไม่ยอมออก ท่านก็เลยบอกว่า "มารเรารู้จักท่าน ท่านอย่าคิดว่าเราไม่รู้จักท่าน" ท่านพูดแค่นี้มารก็ออกจากท้องของท่านทันที การเห็นหรือการรู้ทันมีอานุภาพมาก สามารถขับไล่มาร ตลอดจนอารมณ์อกุศลออกไปได้

เมื่อเห็นความรู้สึกนึกคิดหรืออารมณ์เวลามันเกิดขึ้นแล้ว ขั้นต่อไปก็คือเห็นลักษณะอาการของมัน เห็นว่ามันเกิด ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เห็นความไม่เที่ยงของมัน เห็นว่ามันมีแก่นสารให้จับต้องหรือยึดฉวย ได้หรือไม่ เห็นต่อไปว่ามันเกิดจากอะไร อะไรเป็นมูลเหตุ ความโกรธ ความปวด ความทุกข์ มันเกิดมาได้อย่างไร อะไรเป็นสาเหตุสำคัญ เกิดจากคำนินทาของคนอื่น หรือเกิดจากจิตที่ยึดเอาคำนินทานั้นมาเป็นอารมณ์อย่างเหนียวแน่น ไม่ยอมปล่อยยอมคลาย ตรงนี้แหละที่จะทำให้เราเห็นและรู้ว่าสาเหตุแห่งทุกข์นั้นแท้จริงแล้วมันไม่ได้เกิดจากคนอื่น ไม่ได้เกิดจากดินฟ้าอากาศ ไม่ได้เกิดความพลัดพราก ความแปรปรวนภายนอก แต่มันอยู่ที่ความยึดติดถือมั่น เช่น ยึดติดถือมั่นในสิ่งของ ในรูปร่างหน้าตา ยึดติดในชื่อเสียง อำนาจ ตลอดจนความคิดทฤษฎีต่างๆ พอยึดติดถือมั่นแล้วมีคนมาแย่งเอามันไป หรือมันไม่เป็นไปตามใจแล้ว ถึงตอนนั้นแหละถึงจะเป็นทุกข์ทุรนทุราย ที่จริงยังไม่มีคนมาแย่งเอาไปด้วยซ้ำก็ทุกข์แล้ว ทุกข์เพราะกลัวว่าจะมีคนมาแย่ง กลัวว่ามันจะมีอันเป็นไปจากเรา

การเห็นต้นตอของความทุกข์นี้แหละที่จะทำให้เกิดความรู้ซึ้ง และความรู้ซึ้งย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง ไม่ได้เปลี่ยนแปลงใครที่ไหน แต่เปลี่ยนแปลงตนเอง เริ่มจากเปลี่ยนแปลงจิตใจ คลายความยึดมั่นถือมั่น หรือเอาเป็นเอาตายกับเรื่องที่ไม่สมหวัง จากนั้นก็จะไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเห็นและการรู้ความจริงจึงเป็นสิ่งสำคัญมากในพุทธศาสนา เพราะจะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในตัวเอง ทำให้เกิดความหลุดรอด หรือความอิสระในที่สุด

คนเราจะเปลี่ยนแปลงได้ต้องเกิดจากปัจจัยภายในเป็นสำคัญ ปัจจัยภายในก็ได้แก่ความคิดหรือทัศนคติ ถ้าปัจจัยภายในยังไม่เปลี่ยน บุคคลนั้นก็ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง ทีนี้การเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติจะเป็นไปได้ ต้องอาศัยความรู้และเห็นความจริง ความรู้และเห็นความจริงทำให้เปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ถ้าไม่มีตรงนี้ การเปลี่ยนแปลงตัวเองก็เกิดขึ้นได้ยาก มีแต่เรียกร้องให้คนอื่นเปลี่ยนแปลง อยากจะเล่าเรื่องหนึ่งเป็นอุทาหรณ์

กัปตันยศนายพลนำเรือรบออกไปลาดตระเวนในน่านน้ำกลางดึก คืนนั้นทัศนวิสัยแย่มากเพราะเป็นคืนเดือนมืดแถมยังมีหมอกหนา กัปตันต้องขึ้นไปบัญชาการอยู่บนสะพานเรือ สักพักหนึ่งก็มีลูกเรือมารายงานว่า “มีแสงไฟอยู่ข้างหน้าครับ” กัปตันเรือก็ถามว่า “แสงไฟนั้นเคลื่อนที่หรือว่าอยู่นิ่ง” ลูกเรือก็ตอบว่า “อยู่นิ่งครับ” กัปตันก็นึกขึ้นมาได้ว่ามีเรือตรวจการลำหนึ่งปฏิบัติภารกิจอยู่ใกล้ๆ กัน

ก็เลยสั่งเจ้าหน้าที่วิทยุว่า ให้วิทยุไปบอกเรือลำนั้นว่า "เรากำลังจะชนกัน ขอให้คุณหันหัวเรือไป ๒๐ องศา" สักพักก็มีวิทยุตอบกลับมาว่า "เราขอแนะนำให้คุณหันหัวเรือไป ๒๐ องศา"

พอได้ยินอย่างนี้ กัปตันก็เริ่มขุ่นเคืองที่เป็นฝ่ายถูกสั่ง จึงบอกว่า "ให้วิทยุกลับไปว่า ผมเป็นนายพล ขอสั่งให้คุณหันหัวเรือ ๒๐ องศา" คำตอบที่ได้รับจากทางโน้นก็คือ "ผมเป็นกะลาสีเรืออันดับสองครับ ผมว่าท่านหัน ๒๐ องศาดีกว่าครับ"

ถึงตอนนี้ กัปตันกลั้นโทสะไว้ไม่อยู่ คว้าวิทยุแล้วตะโกนกลับไปว่า "นี่เป็นเรือรบ ผมขอให้คุณหัน ๒๐ องศาเดี๋ยวนี้"

แล้วกัปตันก็ต้องตะลึง เพราะฝั่งนั้นตอบมาอย่างสั้นๆ ว่า "ที่นี่เป็นประภาคารครับ"

เพียงแค่นั้นแหละ กัปตันก็รีบตะโกนบอกลูกน้องให้หันหัวเรือ ๔๐ องศาทันที

ทีแรกกัปตันถือตัวว่ามีอำนาจ เป็นถึงนายพล แถมบัญชาการเรือรบ จึงคิดแต่จะสั่งคนอื่นให้หลีก ไม่มีความคิดอยู่ในสมองว่าตัวเองต้องเป็นฝ่ายหลีก จะหลีกไปทำไมในเมื่ออีกฝ่ายเป็นแค่กะลาสีเรืออันดับสองเท่านั้น แต่พอรู้ว่าจะต้องไปเจอกับอะไร ก็เปลี่ยนใจทันที เลิกถือตัวหลงตน เลิกมีทิฏฐิมานะ ยอมเป็นฝ่ายหันหัวเรือ ทีแรกไม่ยอมหันหัวเรือเพราะคิดเอาเองว่าข้างหน้าเป็นเรือตรวจการ แต่เมื่อรู้ความจริงว่าอะไรเป็นอะไร ก็เปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทันที นี่คืออำนาจของการรู้ความจริง การรู้ความจริงนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงคนได้อย่างมาก

มีเด็กหญิงคนหนึ่งชอบฝันร้าย ฝันร้ายนั้นมักจะเป็นเรื่องเดิมๆ คือมีพวกอสูรวิ่งไล่ล่าเธอส่วนเธอก็จะวิ่งหนีสุดชีวิตจนถึงบ้านหลังหนึ่ง พอเข้าไปในบ้าน นึกว่าจะรอด แต่ที่ไหนได้ ไม่ทันที่จะปิดประตู พวกมันก็ลอดผ่านประตูเข้ามาได้ เธอวิ่งจนไปสุดอยู่ที่กำแพง ไปต่อไม่ได้ แล้วอสูรเหล่านั้นก็ตรงเข้ามาหาเธอ แต่ไม่ทันที่จะทำอะไรเธอ เธอก็ผวาตื่นขึ้นและร้องไห้

เธอเล่าเรื่องนี้ให้เพื่อนฟัง เพื่อนก็สงสัยอยากรู้ว่าอสูรพวกนี้หน้าตาเป็นอย่างไร เธอตอบว่าไม่รู้เพราะเอาแต่วิ่งท่าเดียว แต่คำถามของเพื่อนก็ทำให้เธออยากรู้ขึ้นมาว่าอสูรพวกนี้เป็นสัตว์ร้ายหรือแม่มด มีมีด มีหอกหรือไม่ คืนหนึ่งเธอก็ฝันร้ายแบบเดิมอีก พวกมันวิ่งไล่ล่าเธอเข้าไปในบ้านเช่นเคย แต่พอถึงกำแพง เธอก็หยุดวิ่งและหันกลับไปดูหน้าพวกมัน ใจหนึ่งก็กลัว แต่ก็รวบรวมความกล้าหันไปประจันหน้ากับพวกมัน เพื่อจะได้เห็นหน้าตาของมันชัดๆ ปรากฏว่าพวกอสูรหยุดกึกทันที เอาแต่กระโดดขึ้นกระโดดลง แต่ไม่มีตัวไหนเข้ามาใกล้เธอ แล้วเธอก็พบว่าอสูรร้ายมีอยู่ ๕ ตัว แต่ละตัวรูปร่างเหมือนสัตว์ป่า เมื่อเข้าไปมองใกล้ๆ ก็รู้สึกว่ามันน่ากลัวน้อยลง ที่สำคัญก็คือเธอรู้สึกคุ้นๆ กับหน้าตาของพวกมัน รู้สึกว่ามันมีหน้าตาคล้ายภาพวาดในหนังสือการ์ตูนที่เธออ่าน แล้วมันก็ค่อยๆ เลือนหายไป หลังจากนั้นเธอก็ตื่นขึ้น แล้วก็ไม่เคยฝันร้ายอีกเลย

การมองอสูรร้ายอย่างชัดๆ ในความฝัน แทนที่จะหนีมันอย่างหัวซุกหัวซุน ทำให้เธอพบว่า พวกมันไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด

และพบต่อไปว่าที่จริงพวกมันก็คือภาพหลอนตกค้างจากหนังสือการ์ตูนที่เธออ่านนั่นเอง พอเธอเห็นหน้าตาที่แท้จริงของมัน และรู้ว่าความจริงนั้นเป็นอย่างไร มันก็หมดพิษสง ทำอะไรเธอไม่ได้อีกต่อไป ฝันร้ายหายไปอย่างสิ้นเชิง

มารี คูรี นักวิทยาศาสตร์ยุคเดียวกับไอน์สไตน์ พูดไว้น่าฟังว่า "ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่น่ากลัว มีแต่สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจ" ลองพิจารณาดู สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เรากลัวนั้น ล้วนเกิดจากความไม่รู้หรือไม่เข้าใจมันอย่างที่มันเป็นจริงๆ ความกลัวส่วนใหญ่เกิดจากการปรุงแต่งให้เกินเลยจากความเป็นจริง หรือเกิดจากการรู้เพียงแง่ใดแง่หนึ่งเท่านั้น ถ้าได้รู้จักและเข้าใจมันอย่างครบถ้วนแล้ว มันก็ไม่น่ากลัว เช่นเดียวกับอสูรร้ายที่ไม่น่ากลัวเลย ถ้าเด็กน้อยเข้าใจมันตามที่เป็นจริง

การเห็นและรู้ความจริงนั้นมีพลังในการปัดเป่าความกลัวมาก สมมติว่ามีคนเอากล่องใบหนึ่งวางไว้หน้าบ้านเรา เรากลับบ้านมาเห็นกล่องใบนั้น เราจะรู้สึกอย่างไรจะกล้าเปิดกล่องใบนั้นไหมในเมื่อเราไม่รู้ว่าข้างในกล่องนั้นเป็นอะไร มันอาจเป็นงู เป็นระเบิดเวลา หรืออาจเป็นอะไรที่นึกไม่ถึงก็ได้ แน่นอนอาจมีเงิน มีของดีๆ อยู่ในนั้น แต่เราจะกล้าเปิดไหม เราไม่กล้าเปิดเพราะเราไม่รู้ แต่ถ้าเรารวบรวมความกล้าเปิดดูและพบว่าข้างในนั้นก็เป็นแค่หนังสือหนึ่งเล่มก็หายกลัว เพราะเห็นแล้วว่าความจริงนั้นเป็นอะไร การเห็นและรู้ความจริงทำให้เราหลุดจากความกลัวได้

ความหลุดพ้นในพุทธศาสนาก็คล้ายๆ กัน คือทำให้เห็นความจริงของชีวิต เห็นความไม่คงที่ ไม่คงตัว และไม่ใช่ตัว รู้ว่าไม่มีอะไรที่ยึดถือได้อีกทั้งไม่มีอะไรที่น่ายึดถือได้ ก็ทำให้หลุด วางจากความยึดถือไม่ว่านอกตัวหรือในตัว แม้กระทั่งตัวตนก็ไม่ยึดถือ เพราะรู้ว่าไม่มีอะไรที่เป็นตัวตนที่เที่ยงแท้ยั่งยืนหรือควบคุมบังคับบัญชาได้ นับประสาอะไรกับทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง อำนาจ ซึ่งล้วนเป็นเรื่องนอกตัวหรือต้องอาศัยคนอื่นเขามาประเคนให้เรา แต่ตราบใดที่เรายังไม่เห็นสัจธรรมของสิ่งต่างๆ ว่ามันไม่น่ายึดถือและยึดถือไม่ได้ อีกทั้งยังไม่เห็นโทษของยศทรัพย์อำนาจ ไม่เห็นและไม่รู้แม้กระทั่งว่าตนเองกำลังยึดติดถือมั่นกับอะไร เราก็จะยังคงหลงใหลกับสิ่งเหล่านี้ยึดติดถือมั่นราวกับชีวิตของตัวเลยทีเดียว ซึ่งก็หมายความว่าจะต้องทุกข์ทรมานเพราะสิ่งเหล่านี้ด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ในสมัยพุทธกาล มีเจ้าหญิงองค์หนึ่งเป็นคนหลงรูปตัวเอง เจ้าหญิงองค์นี้ชื่อพระนางรูปนันทาเป็นญาติใกล้ชิดกับพระพุทธองค์ เห็นญาติพี่น้องคนอื่นออกบวช ก็เลยบวชกับเขาบ้าง แต่ก็ยังมีนิสัยเหมือนกับตอนก่อนบวช คือหลงในรูปของตนเองว่างดงาม พระรูปนันทาเถรีนี้รู้ว่าพระพุทธองค์ชอบชี้โทษของการหลงติดในรูป จึงไม่กล้าไปรับฟังโอวาทจากพระพุทธองค์ แต่ภายหลังเลี่ยงไม่ได้ ต้องไป

พระพุทธองค์ทรงทราบจริตนิสัยของพระเถรีรูปนี้ว่าไม่ยอมฟังโอวาทของพระองค์อย่างแน่นอนหากทรงติเตียนการหลงติดในรูป จึงทรงเปลี่ยนวิธี โดยเนรมิตหญิงที่งดงามให้มาถวายงานพัดใกล้กับ

พระองค์ นิมิตนั้นสวยงามมากจนนางเกิดความหลงใหลในรูปนั้น ขณะที่กำลังหลงใหลซาบซึ้งอยู่นั้นเอง พระองค์ก็เนรมิตรูปนั้นให้ทรุดโทรมลงเป็นลำดับ จากหญิงแรกรุ่น มาเป็นวัยกลางคน วัยชรา และเจ็บป่วยจนล้มกลิ้งจมกองอุจจาระของตนเอง ถึงแก่ความตาย กลายเป็นซากศพที่เต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูล พอเห็นอย่างนี้ พระรูปนันทาเถรีเกิดความตระหนักชัดในอนิจจังของสังขาร รวมทั้งทุกขังและอนัตตา ด้วย จากนั้นพระพุทธองค์ตรัสอีกว่า เธอจงดูร่างกายอันไม่สะอาดนี้ ร่างกายของหญิงคนนี้เป็นอย่างไร ร่างกายของเธอก็จะเป็นอย่างนั้น พอพระรูปนันทาเถรีเห็นและรู้ว่าสักวันหนึ่งเธอก็จะมีอันเป็นไปอย่างรูปนิมิตนั้น ก็เลยปล่อยวางในรูปของตนเอง และบรรลุเป็นโสดาบันในขณะนั้นเอง

การเห็นนั้นมีพลังมาก โดยเฉพาะถ้าเป็นการเห็นของจริงอย่างลึกซึ้ง จะทำให้คลายจากการยึดติดถือมั่นที่ฝังรากลึกไปได้อย่างสิ้นเชิง เราจะวางทันทีที่เห็นความจริง แต่การเห็นนี้ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยตาอย่างพระรูปนันทาเถรี ที่สำคัญกว่านั้นคือการเห็นด้วยตาเนื้อ ด้วยสติ ด้วยปัญญา เราอาจจะยังไม่สามารถเห็นสัจธรรมที่ลึกซึ้งได้ แต่ถ้าหมั่นฝึกใจให้เห็นเรื่องที่ง่ายก่อน คือเห็นความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เราก็จะเห็นความจริงที่ลึกซึ้งไปเรื่อยๆ การฝึกให้เห็นอย่างแจ่มชัดและลึกซึ้งเรื่อยๆ คือหลักปฏิบัติที่สำคัญของพุทธศาสนา การฝึกให้เห็นความจริงนั้น สติเป็นตัวสำคัญมาก เพราะสติจะช่วยให้เห็นความจริงตามที่เป็นจริง

เริ่มจากเห็นความรู้สึกนึกคิดของเราตามที่เป็นจริง คือเห็นโดยไม่ตัดสิน แม้จะคิดชั่ว คิดอกุศล ก็เห็นตามที่เป็นจริง ไม่ไปผลักไสหรือกดมันเอาไว้ แม้จะคิดดีก็ไม่ไปหลงใหลเคลิบเคลิ้มมันจนลืมตัว ส่วนใหญ่แล้ว เรามักจะมองความจริงอย่างมีอคติ ถ้าไม่ชอบก็ชัง มีอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดใดๆ เกิดขึ้นในใจ แทนที่จะดูมันสังเกตมันเพื่อจะได้เห็นมันตามที่เป็นจริง ก็อดไม่ได้ต้องไปพันตูกับมันด้วยอคติ ถ้าชอบก็อยากยึดเอาไว้นานๆ ถ้าชังก็อยากผลักไสไปไกลๆ แต่เมื่อมีสติกำกับ ก็จะเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง เริ่มจากความรู้สึกนึกคิดภายใน ต่อไปก็พัฒนาไปสู่การรับรู้สิ่งรอบตัวตามที่เป็นจริง อะไรที่ไม่ถูกใจก็ไม่ผลักไส อะไรที่ถูกใจก็ไม่หลงใหล แล้วเราก็จะเห็นความจริงของสิ่งต่างๆ ที่ลึกไปกว่าความถูกใจไม่ถูกใจ

การเห็นความจริงนั้นมีหลายแบบ อันที่จริงตัวความจริงนั้นก็มีหลายระดับอยู่แล้ว เช่น ความจริงทางวิทยาศาสตร์ กับความจริงตามหลักศาสนา ที่อยากจะพูดก็คือแม้กระทั่งความจริงตามหลักศาสนา เช่น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ยังเห็นได้หลายแบบ คือ เห็นว่าเป็นความจริงทั่วๆ ไปที่อยู่ไกลตัว กับเห็นว่าเป็นความจริงที่กำลังจะเกิดกับตัว คนทั่วไปก็พอรู้อยู่ว่าชีวิตนี้มันไม่เที่ยง แต่ก็ไม่ได้กระตือรือร้นที่จะฝึกตนให้พร้อมรับความตาย แต่เมื่อใดก็ตามที่รู้ว่าความตายใกล้จะมาถึงตัวแล้ว ทีนี้แหละถึงขวนขวายทำความดี สำนึกถึงบาปบุญคุณโทษขึ้นมาทันที มีคำพูดสำหรับคนประเภทนี้ว่า "ไม่เห็นโลง ไม่หลั่งน้ำตา" สำหรับคนประเภทนี้ต้องเห็นความตายอยู่ต่อหน้า ถึงจะสำนึก แต่ตราบใดที่ยังเป็นความตายของคนอื่น ได้ยิน

ได้รู้ว่าคนโน้นคนนี้ตาย ก็ยังเฉยๆ อยู่ เพราะไม่คิดจะโยงเข้ามาถึงตัวเองว่าสักวันหนึ่งก็จะถึงคราวของตัวเอง

คนจำนวนไม่น้อยจะตื่นตัวก็ต่อเมื่อความทุกข์มาถึงตัวแล้ว หรือเจอทุกข์ภัยคุกคามบีบคั้นแล้ว ถึงจะลุกมาแก้ไข แต่ตอนที่มันยังไม่มา ก็ไม่สนใจขวนขวายป้องกัน สำหรับคนประเภทนี้ การเห็นความจริงยังทำอะไรเขาไม่ได้ ต่อเมื่อรู้สึกเจ็บปวดขึ้นมาถึงจะขยับเขยื้อน ชีวิตแบบนี้จึงไม่ใช่ชีวิตที่อยู่ด้วยปัญญาหรือความรู้ แต่อยู่ด้วยความรู้สึก พระพุทธองค์ตรัสว่ามีม้า ๔ ประเภท ประเภทแรกเพียงแค่เห็นเงาปฏักก็สำนึกตัวแล้ว ประเภทที่ ๒ ต้องโดนปฏักแทงถึงขุมขนก่อนถึงจะสำนึกตัว ประเภทที่ ๓ ต้องโดนปฏักแทงเข้าไปในเนื้อถึงจะสำนึก ประเภทที่ ๔ จะสำนึกตัวต่อเมื่อโดนปฏักแทงถึงกระดูก ม้าทั้ง ๔ ประเภทนี้ก็เปรียบได้กับคน ๔ ประเภท ประเภทแรกคือคนที่เพียงได้ยินว่าคนอื่นตาย ก็ตระหนักว่าว่าชีวิตนั้นไม่เที่ยง เกิดความสังเวช จึงพากเพียรปฏิบัติธรรม ประเภทที่ ๒ ต้องเห็นคนอื่นตายเสียก่อน ถึงจะสังเวชแล้วลงมือปฏิบัติธรรม ประเภทที่ ๓ ต้องให้ญาติมิตรหรือนใกล้ชิดตาย เกิดความเศร้าโศกเสียใจ แล้วจึงปฏิบัติธรรม ส่วนประเภทสุดท้าย ต้องให้ความตายมาประชิดตัว ได้รับทุกขเวทนาความเจ็บปวดเสียก่อน ถึงจะปฏิบัติธรรม

คน ๒ ประเภทแรกนั้นอยู่ด้วยปัญญา เพียงแค่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับตัว หรือเห็นว่าเกิดอะไรขึ้นกับคนอื่น ก็รู้แล้วว่าตัวเองจะต้องทำอะไรบ้าง อย่างกัปตันเรือรบที่เล่ามาตอนต้น เพียงแค่รู้ว่าอะไรอยู่ข้างหน้า แม้จะยังไม่เห็นกับตาก็รีบเปลี่ยนทิศทางของเรือทันที

ไม่ดื้อดึงอีกต่อไป แม้จะดูเป็นคนมีทิฏฐิมานะอยู่บ้าง แต่ก็พร้อมจะเปลี่ยนใจ ดีกว่าคน ๒ ประเภทหลัง แม้จะเห็นแม้จะรู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับตัวเอง แต่ก็ยังประมาท ไม่ขวนขวาย ต้องรู้สึกเจ็บเสียก่อนจึงจะตื่นตัว คนแบบนี้จะว่าไปก็มีเยอะเสียด้วย คำเตือนจึงไม่ค่อยมีความหมาย บทเรียนในประวัติศาสตร์จึงไม่สามารถสอนเขาได้ ทำให้เดินซ้ำรอยคนอื่น

ก่อนที่จะเกิดวิกฤตเศรษฐกิจในเมืองไทย ก็มีคนเตือนเอาไว้แล้วว่าฟองสบู่กำลังจะแตก แต่ก็ไม่ค่อยสนใจป้องกันแก้ไข ต่อเมื่อเศรษฐกิจวิบัติแล้วถึงค่อยมาตระหนัก ค่อยมาคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง แต่ก่อนก็อยากจะรวยทางลัด เอาเงินไปเล่นหุ้น หรือเก็งกำไรกับอสังหาริมทรัพย์ หรือไม่ก็ยืมดอกเบี้ยต่ำมาปล่อยกู้ดอกเบี้ยสูงๆ ทั้งๆ ที่มีตัวอย่างจากหลายประเทศแล้ว เช่น เม็กซิโก อาร์เจนตินา หรือแม้แต่อเมริกาเองก็เคยเจอฟองสบู่แตกมาแล้วเมื่อ ๗๐-๘๐ ปีก่อน แต่ก็มีไม่กี่คนในเมืองไทยที่พยายามหาทางป้องกัน เพราะใครๆ ก็อยากจะรวยเร็วๆ รวยง่ายๆ ผลก็คือชนหินโสโครกพังไปเลย พอเจ็บตัวแล้วทีนี้ถึงค่อยมานึกถึงเศรษฐกิจพอเพียงและหันมาปรับปรุงระบบต่างๆ ให้เกิดธรรมาภิบาล มีความโปร่งใส แต่ผ่านไปไม่กี่ปีพอลืมตาอ้าปากขึ้นได้ หายเจ็บแล้ว ก็อยากจะรวยเร็วกันอีกแล้ว ตอนนี้ก็เริ่มจับจ่ายใช้สอยกันอย่างฟุ่มเฟือยเหมือนเดิม อันนี้ก็แสดงว่ายังเจ็บไม่พอหรือว่ายังไม่เห็น ยังไม่ประจักษ์แก่ใจ แบบนี้ใช่ไหมที่เรียกว่า "ไม่เห็นโลงศพ ไม่หลั่งน้ำตา"

เราอยากเป็นคนแบบไหนก็เลือกเอาตามสมัครใจแล้วกัน

ลงตัวกับชีวิต

จุดมุ่งหมายของธรรมนั้นพูดอย่างสรุปก็คือเพื่อทำให้ชีวิตลงตัวและกลมกลืน กลมกลืนทั้งภายในและภายนอก คุณงามความดีที่สอนให้ประพฤติปฏิบัติกันนั้นก็เพื่อให้ชีวิตลงตัวและกลมกลืน แต่ความดีเท่านั้นยังไม่พอ คนดีอาจมีชีวิตที่กลมกลืนกับคนภายนอก ไม่มีเรื่องมีราวกับใคร แต่ในใจก็ยังมีความทุกข์อยู่ ทุกข์เพราะคนอื่นไม่เข้าใจเรา หรือเข้าใจเราผิด ทุกข์เพราะเรายังดีไม่พอ ทุกข์ที่ตัวเองยังมีความเห็นแก่ตัวอยู่ลึกๆ นี่แสดงว่ายังมีความขัดแย้งอยู่ภายในชีวิตยังไม่ลงตัว ดังนั้นจึงต้องอาศัยธรรมะอย่างอื่นนอกจากความดีเข้ามาช่วยประคองใจตนด้วย ธรรมะดังกล่าวได้แก่อะไรบ้าง ก็ได้แก่การเข้าใจตัวเอง และความสามารถในการบรรเทาความขัดแย้งภายในตัวเรา หรือจัดการกับความปั่นป่วนภายในให้เกิดความกลมกลืน

จะว่าไปแล้วใจเราก็เหมือนกับสวนสัตว์ สวนสัตว์นั้นมีสัตว์หลายประเภท มีทั้งเสือ สิงห์ กระทิง แรด มีทั้งเก้ง กวาง ค่าง กระต่าย ฉันใด ในใจเราก็มีทั้งความกราดเกรี้ยว ก้าวร้าว ขี้อิจฉา พยาบาท ขณะเดียวกันก็มีความเมตตา อ่อนโยน ถ่อมตัว ฉันนั้น กระนั้นก็ตาม เราสามารถทำให้คุณสมบัติเหล่านี้ประสมประสานกลมกลืนกันได้ หรืออยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุขเหมือนสัตว์ทั้งหลายในสวนสัตว์หรือคณะละครสัตว์

จะทำเช่นนั้นได้เราต้องมีความรู้ความเข้าใจในชีวิต และรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดภายใน จนสามารถจัดการประสานให้เกิดความกลมกลืนได้ ปัญญาและสติ คือธรรมะที่มีหน้าที่ดังกล่าวโดยตรง เมื่อมีปัญญาและสติ ชีวิตเราจะบังเกิดความสงบภายใน ไม่ต้องปวดหัวกับการทะเลาะวิวาทของสิงสาราสัตว์ต่างๆ ภายในใจเรา

ความสงบในใจนั้นเราทำได้หลายวิธี ฟังเพลงบรรเลงเบาๆ ในยามค่ำคืนก็ทำให้ใจสงบได้ บางคนพอได้เล่นดนตรี หรือได้เล่นกีฬาที่ชอบ ความวิตกกังวลก็หายไปหมด มีสมาธิเต็มที่กับดนตรีหรือเกมกีฬาเหมือนกับว่าได้ปลดปล่อยหรือลืมเรื่องหนักอกหนักใจไปเลย แต่วิธีการเหล่านั้นเป็นที่พึ่งของเราไม่ได้ตลอด เพราะว่าคนเราไม่สามารถเล่นดนตรีหรือเล่นกีฬาไปได้ตลอด เราต้องทำงาน ต้องกินข้าว ต้องพบปะพูดคุยกับคน แต่ความทุกข์ ความกลัดกลุ้มกังวลใจนั้นมันสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเวลา นั่งกินข้าวอยู่ดีๆ ก็เกิดโทสะขึ้นมาเพราะมีคนพูดไม่ถูกหู หรือแคะได้เรื่องที่เราอยากกลบเอาไว้ ความทุกข์นั้นมาโดยไม่เลือกเวลา ถ้าอยู่ใกล้เครื่องดนตรีก็โชคดีไป แต่ส่วนใหญ่มันมักจะมาตอนที่เราอยู่ไกลเกินกว่าจะคว้าของรักของโปรดมาช่วยสงบใจได้

ความสงบที่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกมาช่วยนั้น เป็นความสงบที่หาความแน่นอนไม่ได้ ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องรู้จักสร้างความสงบจากภายใน จากธรรมะที่เราสะสมเป็นทุนไว้ภายใน ได้แก่ปัญญาและสติ พูดอีกอย่างหนึ่งคือต้องรู้จักเอาจิตของเราเป็นที่พึ่งแทน

ถ้าจิตของเราฝึกไว้ดีแล้ว มันจะช่วยคลี่คลายความขัดแย้งภายใน ให้เกิดความกลมกลืนกันได้ เรามีวิธีฝึกจิตได้หลายวิธี เช่น ฝึกให้จิตรู้จักจดจ่ออยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่องจนเป็นสมาธิ ถ้าเราทำได้คล่องแคล่ว เวลาทุกข์ใจ เกิดโทสะ หรือความวิตกกังวลขึ้นมา ก็น้อมจิตมาอยู่ที่ลมหายใจทุกขณะที่เข้าออกๆ ทำไปสักพัก ความสงบก็จะเกิดขึ้น เหมือนกับว่าน้ำที่ขุ่นคลั่ก พอปล่อยไว้นิ่งๆ ตะกอนก็จะค่อยๆ นอนก้น จนใส

ความสงบแบบนี้เกิดขึ้นได้ก็เพราะสติเป็นตัวสำคัญ จิตที่จะจดจ่ออยู่กับลมหายใจได้ต่อเนื่องนานๆ เป็นจิตที่ต้องมีสติกำกับ เรายังสามารถใช้สติสร้างความสงบและกลมกลืนในจิตใจได้โดยไม่ต้องใช้ลมหายใจช่วย เช่นเวลาเกิดโทสะ หงุดหงิดฉุนเฉียว หรือคิดฟุ้งซ่านก็ให้สติดึงจิตออกมาจากอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าว แต่สติจะทำอย่างนั้นได้ ต้องเป็นสติที่มีกำลังพอสมควร และได้รับการบ่มเพาะฝึกปรือ สม่ำเสมอ แต่จะว่าไปแล้วถ้าสติมีกำลังหรือว่องไว มันจะไม่รอให้เกิดอารมณ์ลุกลามใหญ่โต เพียงแค่ก่อตัวขึ้น สติก็จะบอกจิตให้รู้ทันและละวางจากอารมณ์ดังกล่าวได้

ความคิดที่วิ่งไม่หยุด ปรุงแต่งไปไม่สิ้นสุด คือสาเหตุสำคัญของความทุกข์ เจอแบบนี้จะทำอย่างไร ก็ต้องหยุดมัน หรือชะลอเอาไว้ แต่ส่วนใหญ่เราชะลอมันไม่ได้ เนื่องจากสติของเราไม่ไวหรือมีกำลังมากพอ ถ้าสติไวและมีกำลัง มันจะชะลอหรือหยุดความคิด เหมือนกับถูกเบรกเอาไว้ รถที่ไม่มีเบรกคือรถที่อันตรายมาก รถสมัยนี้มี

ความเร็วสูงมาก แต่ถึงแม้จะเร็วและแรงเพียงใด หากไม่มีเบรก หรือเบรกไม่ดี จะน่าขับหรือไม่ คนสมัยใหม่เหมือนกับรถที่ทั้งแรงและเร็ว แรงเพราะมีความรู้มากมายและมีเทคโนโลยีประสิทธิภาพสูงอยู่ในมือ เช่น คอมพิวเตอร์และเครื่องยนต์กลไกต่างๆ เร็วเพราะถูกวิถีชีวิตบีบคั้นให้ต้องเร่งรีบตลอดเวลา จึงคิดเร็วทำเร็ว แต่เหมือนรถที่ไม่มีเบรก หรือเบรกไม่ดี เพราะขาดสติที่จะช่วยให้รู้จักหยุดคิด หรือทัดทานไม่ให้พุ่งแล่นไปตามอารมณ์ ผลก็คือชีวิตของคนสมัยใหม่เหมือนรถที่แล่นชนอะไรต่ออะไรวุ่นวายไปหมด เพราะเบรกไม่ได้ บางทีหนักกว่านั้น คือเป็นรถที่กำลังวิ่งลงเขา ถ้าเบรกไม่ดี ลองคิดดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น

ดังนั้นเราจึงควรรู้จักติดเบรกให้กับความคิดและชีวิตของเราบ้าง อย่าเอาแต่เร่งเครื่องและแล่นให้เร็วอย่างเดียว สติคือเบรกที่ว่า ความจริงสติไม่ได้เป็นแค่เบรก หากยังเป็นตัวเร่งด้วยในบางกรณี สำหรับคนที่เฉื่อยเนือย เกียจคร้าน หรือประมาท สติเป็นตัวเร่งตัวกระตุ้นให้ขยันขันแข็ง กระฉับกระเฉง ขวนขวายทำสิ่งที่ควรทำแต่เนิ่นๆ ไม่ประมาทหรือหลับใหล แต่สำหรับคนใจร้อน เจ้าอารมณ์ สติช่วยฉุดรั้งไม่ให้ลุแก่อารมณ์ หรือบันดาลโทสะง่ายๆ

นอกจากสติแล้ว ปัญญาก็สำคัญ พระพุทธเจ้าตรัสว่าสติเป็นตัวกั้นกระแสแห่งความทุกข์ ส่วนปัญญาเป็นตัวทำลายกระแสแห่งความทุกข์ ปัญญานั้นหมายถึงความรู้ความเข้าใจในสัจธรรมของโลก รวมทั้งธรรมชาติของจิตเรา ปัญญายังหมายถึงการคิดเป็น คิดถูก รู้จัก

คิด เช่น การคิดในทางที่เร้ากุศล หรือคิดในทางบวก อย่างเช่น เวลานาฬิกาหาย ถ้ามีปัญญา เราจะได้คิดว่า ของหายไปแล้ว อย่าให้ใจหายไปด้วย ให้หายไปแค่อย่างเดียวพอ หรือเงินหายไปร้อยบาท คนมีปัญญาจะได้คิดว่า หายร้อยบาทก็ยังดีกว่าหายพันบาท หายพันบาทก็ยังดีกว่าหายหมื่นบาท หรือดีกว่าถูกโจรปล้น บางทีมีคนทำไม่ถูกใจเรา นัดกันแล้วไม่มา ถ้าเราคิดไม่เป็นหรือไม่รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง ก็จะโกรธเขา ด่าในใจว่าเป็นคนไม่รักษาคำพูด ไม่รับผิดชอบ คบไม่ได้ ฯลฯ แต่ถ้ามีปัญญา เราก็จะต้องคิดเผื่อในทางที่ดีไว้ก่อนว่า เขาอาจติดธุระด่วน หรือมีปัญหากะทันหัน ทำให้ผิดนัด คิดอย่างนี้แล้ว ไม่เพียงแต่จะดีกับเขาเท่านั้น หากยังดีกับเราด้วย เพราะทำให้เราหายโกรธ ความโกรธนั้นมันมีแต่จะเผาลนจิตใจ ถ้ารู้จักคิดในทางที่ไม่ชวนให้โกรธ น่าจะดีกว่า โดยเฉพาะเวลาที่เรายังไม่รู้ว่าความจริงเป็นอะไรกันแน่

เราต้องรู้จักคิดรู้จักมองในทางที่ไม่ทิ่มแทงหรือซ้ำเติมตัวเอง แต่ไม่ใช่หลอกตัวเอง หลอกตัวเองคือรู้ว่าความจริงเป็นอย่างนี้ แต่แกล้งบอกตัวเองว่าเป็นอีกอย่างหนึ่ง แต่ในกรณีที่มีเหตุการณ์อย่างหนึ่งเกิดขึ้น ซึ่งสามารถมองได้หลายแง่ จะไม่ดีกว่าหรือหากเรามองไปในแง่ที่ดี

คนสมัยนี้ถูกฝึกให้มองในแง่ลบ หรือแง่วิพากษ์วิจารณ์มากเกินไป จนกลายเป็นการจับผิดคนอื่น เสร็จแล้วความคิดแบบนี้เองมันก็มาเล่นงานตัวเราเอง เจออะไรที่ไม่ถูกใจ ก็เห็นแต่แง่ที่เป็นโทษ

อย่างเดียว ก็เลยเป็นทุกข์สองชั้น ทุกข์ชั้นแรกคือการประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจ ส่วนทุกข์ชั้นสองคือความไม่พอใจ ความเดือดเนื้อร้อนใจที่ได้ประสบเหตุการณ์ดังกล่าว เช่น ของหายก็ถือว่าเป็นทุกข์อยู่แล้ว นี่ยังมาเสียอกเสียใจที่ของหาย ทั้งๆ ที่เสียใจเท่าไหร่ก็ไม่ช่วยให้เจอของได้ หรือ ความเจ็บป่วย นี่ก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว แต่ยังเป็นแค่ทุกข์กาย แต่ถ้ารู้จักมองแต่แง่ลบ ก็จะทุกข์ใจขึ้นมาอีกว่า แย่แล้วๆ อดไปเที่ยวเลย หรือกลุ้มใจที่งานการคั่งค้างเพิ่มขึ้น ทั้งๆ ที่แง่บวกก็มีแต่ไม่ได้คิด เช่น เจ็บป่วยก็ได้เป็นโอกาสที่เราจะได้พักผ่อน หรือทำให้ได้มาฉุกคิดว่าเราใช้ชีวิตไม่ถูกต้อง พักผ่อนน้อยไป รับสารพิษมากไป ร่างกายจึงประท้วง หรือส่งสัญญาณว่า หยุดได้แล้ว ไม่งั้นจะแย่กว่านี้

เหตุการณ์ใดๆ ก็ตามเราสามารถมองได้สองแง่เสมอ คือมองได้ทั้งแง่บวกและแง่ลบ บวกกับลบนั้นไม่ได้อยู่ที่การมองอย่างเดียว แต่ยังเป็นผลสืบเนื่องจากเหตุการณ์ที่มีทั้งสองแง่ บางทีผลบวกและผลลบก็เกิดขึ้นพร้อมกัน สุดแท้แต่ว่าเราจะเก็บเกี่ยวเอาผลชนิดไหนมาใส่ตัว บางทีผลบวกกับผลลบก็สลับสับเปลี่ยนกันมา อย่างที่เขาเรียกว่าเดี๋ยวดี เดี๋ยวร้าย อย่างนิทานเรื่องหนึ่งมีอยู่ว่า เจ้าของคอกม้าเลี้ยงม้าไว้ฝูงหนึ่ง วันหนึ่งม้าตัวเก่งก็หายเข้าป่าไป ใครๆ ก็บอกว่าเจ้าของฟาร์มนี้โชคร้าย แต่วันรุ่งขึ้นม้าตัวนั้นก็กลับมา แถมยังพาม้าป่าพันธุ์ดีตัวหนึ่งกลับมาด้วย เพื่อนบ้านก็บอกว่าเขาโชคดี ต่อมาลูกชายเจ้าของคอกม้าก็ได้รับมอบหมายให้ฝึกม้าป่าที่ได้มาใหม่ ขึ้นขี่

มันสักพักก็ถูกมันสลัดตกลงมาขาหัก ชาวบ้านโจษจันว่าเขาโชคร้าย ไม่กี่วันหลังจากนั้นสัสดีก็เข้ามาในหมู่บ้านเพื่อเกณฑ์ทหารไปสู้รบกับข้าศึกผู้รุกราน ชายหนุ่มในหมู่บ้านถูกเกณฑ์ไปรบหมด ยกเว้นลูกชายเจ้าของคอกม้าที่ขาหัก เพื่อนบ้านก็พูดเป็นเสียงเดียวว่า เขาโชคดี

เห็นไหมว่า เหตุร้ายนั้นสามารถกลับกลายเป็นดี ส่วนเหตุดีก็กลับกลายเป็นร้ายได้ นิทานเรื่องนี้ทำให้เรารู้จักมองเหตุร้ายในแง่บวก ขณะเดียวกันเวลาเจอเหตุการณ์ดีๆ ก็ไม่ประมาท เพราะมันอาจพลิกผันเป็นร้ายได้ อย่างคนถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่หนึ่ง ใครๆ ก็ว่าเขาโชคดี แต่มีคนจำนวนไม่น้อยที่หลังจากถูกรางวัลที่หนึ่งแล้วชีวิตกลับแย่ลง บางคนพอได้เงินล้านแล้วก็เอาแต่เที่ยว ไม่ทำมาหากิน หว่านเงินไปทั่ว ซื้อทุกอย่างที่ขวางหน้า จนเงินหมด ถึงตอนนั้นหยุดเที่ยวไม่ได้แล้ว เพราะติดเป็นนิสัย แถมติดพนันและผู้หญิงจนถอนตัวไม่ขึ้น ก็ต้องขายทรัพย์สินที่มี หมดแล้วก็ต้องกู้หนี้ยืมสิน จนหนี้ล้นพ้นตัว นี่ถ้าไม่ถูกรางวัลที่หนึ่ง ชีวิตคงไม่พลิกผันแบบนี้ บางคนเป็นนักกีฬา ชิงแชมป์ได้รางวัลมาหลายสิบล้านบาท ก็ใช้เงินไม่ยั้ง สุดท้ายกลับกลายเป็นหนี้ ไม่มีใครอยากคบหา อย่างนี้จะว่าเขาโชคดีไหม

ในทางกลับกัน โรคภัยไข้เจ็บที่ใครๆ ไม่อยากเจอ อาจมีคุณแก่เราได้ มีหลายคนที่เป็นมะเร็งแล้ว ภายหลังบอกว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะมะเร็งช่วยให้เขาหยุดคิด และหันมาใส่ใจกับสิ่งที่เป็นสาระของชีวิต แทนที่จะตั้งหน้าหาเงินสร้างชื่อเสียงจนไม่มีเวลาอยู่กับตัวเอง มะเร็งจึงทำให้หลายคนเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตไปเลย นอกจากนี้

โรคภัยไข้เจ็บยังมีคุณประโยชน์อีกอย่างหนึ่งที่เพิ่งค้นพบก็คือ ทำให้เกิดภูมิต้านทานต่อโรคบางชนิด อย่างเช่น โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ นักวิทยาศาสตร์พบว่าหากได้รับโรคนี้ตอนอายุไม่ถึงหนึ่งปี มีโอกาสที่จะเป็นเบาหวานน้อยมาก โรคหัดก็เช่นกันสามารถป้องกันโรคหอบหืดได้ เขาพบว่าเด็กที่เป็นโรคหอบหืดหรือไข้แพ้ละอองเกสรนั้นมักจะไม่เคยเป็นหัดมาเลย ล่าสุดก็คือโรคพยาธิในลำไส้ เดี๋ยวนี้เขาพบว่าโรคนี้มีส่วนช่วยป้องกันโรคลำไส้อักเสบได้ ในประเทศที่ยากจนมีคนเป็นโรคพยาธิลำไส้มาก แต่กลับเป็นโรคลำไส้อักเสบกันน้อย ขณะที่ในประเทศเจริญแล้ว พอมีการกำจัดพยาธินี้ออกไป ปรากฏว่าคนเป็นโรคลำไส้อักเสบกันมากขึ้น เขาอธิบายว่า โรคพยาธิในลำไส้นั้นทำให้ร่างกายเกิดภูมิคุ้มกัน แต่พอไม่มีโรคนี้ ร่างกายก็จะหันมาต่อต้านเซลล์ของตัวเอง ทำให้เกิดภาวะภูมิแพ้อย่างโรคลำไส้อักเสบ เดี๋ยวนี้เขาจึงมีการทดลองให้ผู้ที่เป็นโรคลำไส้อักเสบได้รับเชื้อที่ไม่มีอันตรายเข้าไป ปรากฏว่าคนไข้ ๗ ใน ๘ คนหายจากโรคนี้

ของดีมีโทษ ของเสียมีคุณ พูดอย่างคนโบราณก็ว่าชีวิตนี้เอาแน่ไม่ได้ นี้คือสัจธรรมที่เราต้องเข้าใจ จึงจำเป็นต้องมีการฝึกฝนจิตใจให้เกิดปัญญา การรู้จักคิด รู้จักมอง จนเห็นสัจธรรมของชีวิต รวมทั้งการเจริญสติเพื่อร่วมกับปัญญา ช่วยกันตัดและทำลายกระแสแห่งความทุกข์ ทำให้จิตใจเกิดความสงบ มีความลงตัวและกลมกลืนภายใน ลำพังแต่คุณธรรมความดีหรือศีลนั้น แม้จะช่วยได้มากแต่ก็ยังไม่พอ นอกจากการฝึกพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น คือ

ละชั่ว ทำดีแล้ว ยังต้องทำจิตให้บริสุทธิ์ โดยอาศัยการพัฒนาคุณภาพจิตที่เรียกว่าภาวนาด้วย

การพัฒนาจิตนอกจากจะมุ่งบ่มเพาะคุณสมบัติฝ่ายบวก เช่น สติ และปัญญาแล้ว ยังช่วยในการจัดการกับคุณสมบัติฝ่ายลบในใจเราด้วย เช่น ความเกลียดความกลัว อย่างที่ได้พูดไว้แล้วในจิตใจของเรานั้นเหมือนสวนสัตว์ที่มีเสือสิงห์กระทิงแรดอยู่ด้วย เราจะจัดการกับมันอย่างไร วิธีการนั้นมิใช่เป็นปฏิปักษ์กับมัน หรือหาทางเข่นฆ่ามันให้หมดสิ้น แต่อยู่ที่การควบคุมมันไม่ให้ก่อเรื่องวุ่นวายมากกว่า เช่น ดูแลไม่ให้ความเกลียดความกลัวมาเป็นใหญ่ในใจเรา แต่ให้อยู่ในที่ในทางของมัน และรู้จักใช้ประโยชน์ในบางโอกาส เหมือนกับนักเลงอันธพาลในหมู่บ้าน ทางออกไม่ใช่การกำจัดเขาให้หมด แต่อยู่ที่การควบคุมไม่ให้เขาก่อกวนชาวบ้าน กับให้ทำหน้าที่ดูแลไม่ให้หนุ่มบางอื่นมาเกะกะระรานสาวในหมู่บ้าน หรือเข้ามาขโมยวัว ขโมยควายในหมู่บ้าน คือให้เขาอยู่เป็นที่เป็นทางชะ ไม่ใช่ว่าจะกำจัดออกไปจากหมู่บ้าน นี่คือการจัดวางคนให้ถูกต้อง ในทำนองเดียวกันความเกลียดความกลัวก็มีประโยชน์ถ้าเรารู้จักจัดวางให้ถูกต้อง อย่าปล่อยให้มาทำตัวเป็นใหญ่เหนือชีวิตจิตใจเราจนกระทั่งไม่เป็นผู้เป็นคน

มีบางคนที่ความเกลียดรุนแรงมาก เกลียดแม้กระทั่งพ่อแม่ไม่รู้จะทำอย่างไร ตัวเองทุกข์ใจมากเพราะรู้ว่าการเกลียดพ่อแม่นั้นไม่ดี แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ไปๆ มาๆ ก็เลยเกลียดตัวเองด้วย นี่เป็นเพราะว่าไม่รู้จักจัดการกับชีวิตจิตใจของตัวเอง เราต้องรู้จักจัดการ

กับความรู้สึกนึกคิดภายในให้ลงตัวและกลมกลืน ซึ่งรวมถึงความกลมกลืนระหว่างอดีตกับปัจจุบันด้วย ประสบการณ์เลวร้ายในอดีตที่มันคอยรุกราน ทิ่มแทง หลอกหลอน และสร้างความปั่นป่วนให้แก่ตัวเอง มันไม่ลงตัวกับปัจจุบัน อย่างเช่น บางคนมีพ่อดุมาก ตอนเด็กๆ ถูกพ่อลงโทษโดยไม่มีเหตุผล ไม่ให้ความเป็นธรรมแก่ลูก เขาถูกตีบ่อยมากจนกระทั่งไม่ยอมร้องไห้ เจ็บแค่ไหนก็ไม่ยอมร้อง เพราะรู้สึกเจ็บข้างในมากกว่าเนื่องจากตัวเองไม่ได้ทำผิด พอเขาโตขึ้นหันมาสนใจสมาธิภาวนา เวลานั่งสมาธิ ภาพในอดีตจะผุดขึ้นมา เห็นตัวเองตัวเองวัยเด็กกำลังร้องไห้ ภาพนี้ผุดขึ้นมาเป็นประจำ บ่งบอกว่าตัวเองมีความเจ็บช้ำน้ำใจฝังอยู่ ความรู้สึกเจ็บช้ำน้ำใจในวัยเด็กมันตามมาหลอกหลอน ที่จริงความรู้สึกนี้ไม่ได้อยู่ที่ไหน มันฝังอยู่ในจิตไร้สำนึก ไม่โผล่ให้เห็นในเวลาปกติ แต่เวลาจิตสงบราบเรียบมันจะผุดออกมา พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ คนๆ นี้ยังมีเด็กตัวเล็กๆ ฝังอยู่ภายใน แม้โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ปัญหาของเขาก็คือทำอย่างไรถึงจะคืนดีและประสานกลมกลืนกับเด็กตัวน้อยๆ ที่ยังเจ็บช้ำอยู่ในจิตไร้สำนึกได้ คนๆ นี้ภายหลังก็ได้รับการแนะนำว่า เวลาเด็กคนนี้โผล่ขึ้นมาในสมาธิ ให้นึกต่อไปว่าตัวเองเข้าไปโอบกอบเด็กคนนี้ที่กำลังร้องไห้ ซึ่งก็คือโอบกอบความทรงจำอันเจ็บปวดในวัยเด็กของตัวเองนั่นเอง เขาโอบกอดจนกระทั่งเด็กนั้นหายร้องไห้ จากนั้นมาเขาก็รู้สึกดีขึ้นกับพ่อ นั่นคือเขาให้อภัยพ่อแล้ว ที่ให้อภัยได้เพราะเขาได้เยียวยาอดีตอันเจ็บปวด เพราะเด็กที่เป็นตัวแทนความทรงจำในวัยเด็กได้รับการโอบกอดจนหายเศร้าโศกนั่นเอง

มีบางคนตอนเด็กๆ กลัวผู้ใหญ่มาก เนื่องจากเป็นคนกลัวพ่อมาก ดังนั้นจึงพลอยกลัวผู้ใหญ่ด้วย เวลาอยู่กับผู้ใหญ่จะทำตัวเรียบร้อย แต่เวลาอยู่คนเดียวจะซนเหมือนลิงทะโมน ครั้นโตขึ้นเวลาทำสมาธิในใจจะเห็นมือยื่นมาเหมือนจะมาตีเขา พอเห็นเข้าก็จะผวา ตื่นตระหนก ทำสมาธิต่อไม่ได้ พอเกิดขึ้นบ่อยเข้าๆ เขาก็พยายามครองสติทำใจให้สงบ และสังเกตดูว่ามือที่ยื่นจะมาตีเขานั้นเป็นมือของใคร เมื่อดูด้วยใจสงบก็พบว่ามือที่จะตีนั้นกลายเป็นมือที่แบมือออก เขาพบว่ามือนั้นก็คือมือของพ่อนั่นเอง พ่อแบมือเพราะต้องการขอความรักจากลูก เขามารู้ในภายหลังว่าความดุดันของพ่อนั้นที่จริงแล้วมาจากจิตใจที่ขาดความรักความเห็นใจ เวลาพ่อไปทำงาน ก็ถูกคนดุด่าเป็นประจำ ไม่มีใครเข้าใจ เวลากลับบ้านความรู้สึกของพ่อก็เลยมาลงที่ลูก ลึกๆ พ่อก็รู้สึกว่าลูกไม่รักตัว พ่อเลยขาดความรักหนักขึ้นไปอีก การขาดความรักของพ่อก็ส่งมาถึงลูก ทำให้ลูกเกลียดพ่อ กลัวพ่อรวมทั้งเกลียดกลัวผู้ใหญ่ทั้งโลก แต่เมื่อมีสติ จิตเกิดความสงบ นอกจากจะกล้าเผชิญความจริงแล้ว ยังมีเมตตาให้แก่พ่ออีกด้วย เพราะเมื่อเข้าใจความจริงก็สามารถรักพ่อได้ในที่สุดก็สามารถคืนดีและกลมกลืนกับพ่อได้ ที่ทำได้อย่างนั้นก็เพราะว่าสามารถคืนดีกับอดีตของตัวเอง คืนดีกับความทรงจำเกี่ยวกับพ่อในอดีต เมื่อยอมรับอดีตของตัวเองได้ก็เกิดความกลมกลืนภายในตัวเอง เกิดความลงตัวกับชีวิต ไม่ขัดแย้งกับตัวเองอีกต่อไป

ความรู้สึกไม่ดีกับพ่อมักจะออกมาในเวลาจิตสงบ เพราะคนเราถูกปลูกฝังมาว่าเกลียดพ่อนั้นไม่ดี จิตสำนึกหรือมโนธรรมจึง

พยายามกดความรู้สึกนี้เอาไว้ แต่ความรู้สึกนี้ไม่ได้หายไปไหน หากลงไปหลบอยู่ในจิตไร้สำนึก คอยหาโอกาสโผล่ขึ้นมารังควานจิตใจ ตราบใดที่มันยังอยู่ในจิตไร้สำนึก ก็หาความสงบในจิตใจได้ยาก เพราะยังมีความขัดแย้งอยู่ลึกๆ ภายใน คือความเป็นปฏิปักษ์กับภาพของพ่อหรือความทรงจำเกี่ยวกับพ่อในอดีต จะบรรเทาความขัดแย้งนี้ได้ต้องดึงเอาความรู้สึกเกลียดกลัวพ่อนี้ออกมา แล้วจัดการให้ถูกต้อง นั่นก็คือการให้อภัย ความเมตตา แต่ความเมตตาจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความเข้าใจก่อนว่าความจริงหรือเบื้องหลังนั้นเป็นอย่างไร เมื่อนั้นก็จะเกิดความกลมกลืนภายใน เป็นความกลมกลืนที่ไม่ได้เกิดจากการเก็บกดหรือขับไล่ความเกลียดกลัว แต่เป็นการน้อมรับโอบกอดความเกลียดกลัวนั้นด้วยเมตตา ด้วยความเข้าใจ นี้เรียกว่าการคืนกับความรู้สึกนึกคิดภายใน

การคืนดีกับความรู้สึกนึกคิดภายในของตัวเองนั้น ย่อมทำให้เราสามารถคืนดีและประสานกลมกลืนกับผู้อื่นได้ในที่สุด ปัญหาของคนเราที่ชอบทะเลาะเบาะแว้งหรือขัดแย้งกับคนอื่นนั้น ส่วนใหญ่แล้วมันสะท้อนมาจากความขัดแย้งหรือความไม่กลมกลืนกันภายในตัวเอง เช่นความไม่กลมกลืนระหว่างตัวเองในวัยเด็กกับตัวเองในปัจจุบัน ระหว่างความทรงจำในอดีตกับความจริงในปัจจุบัน ระหว่างความเกลียดกับมโนธรรม ระหว่างความเห็นแก่ตัวกับความอยากเสียสละ ระหว่างความอยากสนุกกับความอยากสงบใจ เหล่านี้มันคอยต่อสู้กันอยู่ ทางออกไม่ได้อยู่ที่การขจัด เก็บกด หรือผลักไสความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดี แต่อยู่ที่การแปรเปลี่ยนมัน ให้มันได้สัมผัส

กับความรัก ความเมตตา หรือได้สัมผัสกับสติ ยอมรับมันตามที่เป็นจริง แม้แต่ความโกรธเกรี้ยว เมื่อได้สัมผัสกับเมตตาหรือสติ จะอ่อนโยนลงมาก ด้วยวิธีนี้แหละที่ความโกรธจะอยู่กับเมตตากรุณาได้ เหมือนเสือสิงห์กระทิงแรดที่ถูกฝึกฝนจนเชื่อง สามารถอยู่กับเก้งกวางได้ในคณะละครสัตว์ ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้ ไม่สนใจที่จะฝึกฝนพัฒนาจิตใจเราให้สามารถจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างแยบคาย จิตของเราอาจเหมือนป่ารกชัฏ ที่สัตว์ทั้งหลายห้ำหั่นกัน สุดท้ายเสือสิงห์ก็จะกลายเป็นเจ้าป่าไปในที่สุด

การทำชีวิตให้ลงตัวและกลมกลืนเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ศาสตร์คือความเข้าใจในชีวิต ศิลปะคือความสามารถในการเอาความรู้มาปฏิบัติ รู้จักจังหวะ รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา บางครั้งก็ต้องรู้จักปลอบโยนตัวเอง แต่บางทีก็ต้องเคี่ยวเข็ญเล่นงานตัวเองด้วย บางครั้งก็ต้องหัวเราะเยาะตัวเอง แต่บางครั้งก็ต้องเอ็นดูตัวเอง นี่เป็นศิลปะในการจัดการกับชีวิตข้างในเพื่อให้เกิดความกลมกลืนลงตัว พอข้างในกลมกลืนลงตัวแล้ว ชีวิตข้างนอกมันกลมกลืนลงตัวได้ไม่ยาก การปฏิบัติธรรมแท้จริงก็เป็นไปเพื่อสิ่งนี้ มิใช่เพื่ออะไรอื่น แต่ก็ต้องระวังด้วยเหมือนกัน เพราะการปฏิบัติธรรมนั้นถ้าทำไม่เป็น ทำไม่ถูก แทนที่ชีวิตจะลงตัว จะเกิดอาการอีกอย่างหนึ่งมาแทน คือ ลงร่อง หรือไม่ก็หลงตัว ลงร่องคือการทำไปตามความเคยชิน ทำไปตามรูปแบบประเพณีหรือว่าติดยึดกับรูปแบบ กลายเป็นการทำแบบทื่อๆ เหมือนหุ่นยนต์ ส่วนหลงตัวคือคิดว่าตัวเองประเสริฐ เลิศที่สุด ยกตนข่มท่านว่า ฉันปฏิบัติธรรมมามากกว่าเธอ ฉันถือศีลมากกว่าเธอ

เลยกลายเป็นคนน่าเบื่อ ไม่มีใครอยากคบหาด้วย ธรรมะแทนที่จะเป็นประโยชน์ กลับกลายเป็นโทษ พระพุทธเจ้าเคยเปรียบเทียบธรรมะว่าเหมือนอสรพิษ เปรียบการศึกษาเล่าเรียนธรรมะว่าเหมือนการจับอสรพิษ ถ้าศึกษาไม่ถูกต้อง เข้าใจไม่แจ่มชัด ศึกษาเพื่อลาภสักการะ หรือเพื่อกันไม่ให้เขาว่า นอกจากจะไม่ได้ประโยชน์จากธรรมะแล้ว ยังอาจได้รับโทษอีก เหมือนการจับอสรพิษที่ขนดหาง ย่อมถูกมันกัด นี่เป็นเรื่องที่นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายพึงสังวรระวังไว้

อตฺตา สุทนฺโต ปุริสสฺส โชติ

ตนที่ฝึกดีแล้วเป็นแสงสว่างของบุรุษ

พุทธศาสนสุภาษิต

สู่ชีวิตอิสระ

เวลาพระตีระฆังทำวัตรเช้าวัตรเย็น ถ้ามีหมาอยู่บริเวณศาลา มันจะลุกขึ้นหอนทันทีที่ได้ยินเสียงระฆัง เสียงหอนของมันจะเป็นจังหวะตามเสียงระฆัง พอหยุดตีระฆัง มันก็หยุดหอน พอตีใหม่ มันก็หอนอีก เห็นได้ชัดว่ามันควบคุมตัวเองไม่ได้ แต่ตกอยู่ในอำนาจของเสียงระฆัง เสียงระฆังดังเมื่อไหร่ เป็นต้องหอนโหยหวนเมื่อนั้น ทำอะไรอย่างอื่นไม่ได้เลย

เราเห็นแล้วก็คงอดขำไม่ได้ ที่มันเหมือนกับถูกชักเชิดด้วยเสียงระฆัง บางทีก็นึกสมเพชที่มันตกอยู่ภายใต้การบงการของสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอกอย่างสิ้นเชิง แต่มานึกดู ไม่ใช่หมาเท่านั้นที่เป็นอย่างนี้คนเราก็เป็นแบบนี้บ่อยไปไม่ใช่หรือ เวลาได้ยินเสียงด่าปุ๊บ ก็โกรธปั๊บ หรือด่ากลับทันที ถ้ากำลังกินข้าวอยู่ ก็เลิกกินลุกมาเอ็ดตะโรทันที ใครตำหนิก็โต้กลับ หรือลงไม้ลงมือ

ถ้าย้อนกลับมาดูตัวเองแบบนี้ แทนที่จะนึกขำหรือนึกสมเพชหมาที่แสดงอากัปกิริยาดังกล่าว เรากลับจะได้แง่คิดเตือนใจ กลายเป็นว่าหมามันเป็นกระจกสะท้อนตัวเรา รวมทั้งเป็นครูสอนเราด้วยว่าหากเราไม่ฝึกฝนพัฒนาตน เราก็จะต้องตกอยู่ในอำนาจของปัจจัยภายนอก หรือเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมอยู่ร่ำไป คนที่ได้ยินเสียงด่าแล้วไม่โกรธ หรือไม่ลุกขึ้นมาด่ากลับนั้น มีอยู่ แต่ที่ทำอย่างนั้นได้ก็เพราะเขาฝึกจิตให้มีสติและมีปัญญา จึงสามารถควบคุมตัวเองได้ ไม่

ปล่อยให้ปัจจัยภายนอกหรือสิ่งแวดล้อมมาบงการ แต่ถ้าไม่ทำอย่างนั้น เราก็จะไม่ต่างจากสัตว์เท่าไหร่

ที่จริงคนเราก็เป็นสัตว์อย่างหนึ่ง แต่เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ และสิ่งหนึ่งที่พัฒนาได้มากก็คือจิตใจ การที่เรามีจิตที่สามารถพัฒนาได้ ทำให้เราสามารถเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อม ไม่อยู่ในอำนาจของปัจจัยภายนอกชนิดหมดเนื้อหมดตัว พุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก พระพุทธองค์ได้เน้นเสมอว่า เห็นอะไร ก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินอะไร ก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ปรุงแต่งไปเป็นโลภะหรือโทสะ ยินดีหรือยินร้าย ใครตำหนิ ก็ไม่โกรธ ใครชม ก็ไม่หลงระเริง หากเราทำอย่างนี้ได้ เราก็สามารถเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อมได้ แต่ถ้าทำไม่ได้ เราก็ต้องเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมอยู่เรื่อยไป จะโกรธจะดีใจก็เพราะสิ่งภายนอก จะยินดียินร้ายก็เพราะสิ่งภายนอก ชีวิตที่ถูกสิ่งแวดล้อมบงการชักเชิดอยู่ตลอดเวลา เป็นชีวิตที่หาความสุขสงบไม่ได้ แต่ว่าคนเราก็มักปล่อยใจให้สิ่งแวดล้อมบงการอยู่บ่อยไป คอยให้สิ่งแวดล้อมมาเป็นตัวกำหนดสุขกำหนดทุกข์ของเรา ถ้าสิ่งแวดล้อมดี เราก็สุข สิ่งแวดล้อมไม่ดีเราก็ทุกข์ อันนั้นมันแสดงว่าไม่ได้เป็นผู้ฝึกฝนตน ปล่อยตัวปล่อยใจให้อยู่ในอำนาจของสิ่งแวดล้อมอยู่ร่ำไป มันจะทำให้เรามีสภาพไม่ต่างจากสัตว์ทั้งหลาย

สัตว์นั้นมีขีดจำกัดในทางความคิดจิตใจ จึงตกอยู่ในอำนาจของสิ่งแวดล้อม มันจะสุขจะทุกข์ก็เพราะปัจจัยภายนอก แต่มองในแง่หนึ่งก็ดีนะการที่มันมีขีดจำกัดในการคิดทำให้มันไม่ต้องปรุงแต่งมาก ก็เลยไม่ต้องทุกข์เพราะการปรุงแต่งของความคิด สัตว์มันไม่กลัวผี

เพราะมันไม่สามารถปรุงแต่งเรื่องผีขึ้นมาในใจได้ ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่าสัตว์ไม่กลัวผี มันก็เลยไม่มีผี แต่คนเรากลัวผี ก็เลยมีผีขึ้นมา อย่างเช่น เวลาอยู่ในที่มืด ไม่เห็นอะไร เกิดความกลัว ก็เลยปรุงแต่งผีขึ้นมา คือพอเรากลัวอะไรสักอย่าง เราก็สร้างสิ่งนั้นขึ้นมาให้เป็นตัวเป็นตน เป็นตัวแทนของสิ่งที่เรากลัว อย่างเราเห็นธรรมชาติแปรปรวน เห็นแผ่นดินไหว ไฟไหม้ เกิดความกลัวภัยธรรมชาติเหล่านั้น ก็เลยสร้างเทพหรือผีขึ้นมา ให้มาเป็นเจ้าของอำนาจที่ดลบันดาลภัยธรรมชาติเหล่านี้ขึ้นมา

ผีนั้นเรานึกว่าอยู่ข้างนอก แต่ที่จริงมันอยู่ในใจเราต่างหาก กำเนิดขึ้นมาจากการปรุงแต่งในใจเรา นี้ก็เพราะเราปล่อยให้ความกลัวครอบงำจิตใจ มันเลยบงการความคิดให้ปรุงแต่งผีสางต่างๆ ขึ้นมาร้อยแปด แล้วเราก็เชื่อความคิดปรุงแต่งนั้น ผีจึงมีตัวมีตนขึ้นมาในความรู้สึกของเราจริงๆ นี้ตรงข้ามกับสัตว์ สัตว์มันไม่สามารถปรุงแต่งไปได้มากมาย มันจึงไม่เกิดความกลัวในสิ่งที่มองไม่เห็น มันกลัวแต่สิ่งที่เห็น ได้ยิน หรือได้กลิ่น แต่ข้อเสียคือมันอยู่ในอำนาจของสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ง่ายเกินไป ทั้งนี้เพราะจิตของมันมีขีดจำกัดจึงไม่สามารถที่จะควบคุมตัวเองได้

มนุษย์เรามีจิตที่จะสามารถพัฒนาให้เป็นบวกก็ได้ เป็นลบก็ได้ ทำให้เป็นคุณก็ได้ เป็นโทษก็ได้ ถ้าเราฝึกให้ดีก็จะเป็นคุณมากกว่าเป็นโทษ คุณประโยชน์ที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือทำให้เราไม่ตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมภายนอก สุขทุกข์ของเราจะไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก ไม่ว่าเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่ว่าจะมาทางตา หู

จมูก ลิ้น กาย เมื่อเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้ม หรือสัมผัส ก็ไม่สามารถทำให้เราเป็นทุกข์ได้ แม้จะเป็นรูปที่ไม่น่าดู เสียงที่ไม่น่าฟัง กลิ่นที่เหม็นก็ตาม กลายเป็นว่าเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น สิ่งที่ทำให้อาการ "สักแต่ว่า" เกิดขึ้นได้ก็คือสติ ถ้าไม่มีสติเวลาเกิดผัสสะ คือเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ก็จะไปยึดมั่นถือมั่นกับเวทนาที่เกิดขึ้นตามมา แล้วเลยปรุงแต่งเป็นความชอบใจ ไม่ชอบใจ เช่น เห็นรูปที่ไม่น่าดู เสียงที่ดัง กลิ่นที่เหม็น รสที่บาดลิ้น เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา แล้วก็เลยปรุงเป็นความรู้สึกขยะแขยงโมโห หรือไม่พอใจ ทุกขเวทนาที่เดิมเป็นเรื่องทางกาย ก็เลยลามเป็นทุกขเวทนาทางใจด้วย นี่เกิดจากการที่เราไม่มีสติเข้าไปรับรู้ หรือเข้าไปกำกับเวลามีผัสสะและเวทนาเกิดขึ้น ทีนี้เมื่อเกิดความทุกข์แล้วมันไม่ได้ยุติแค่นั้น สิ่งที่ตามมาก็คือการไปโทษรูป เสียง กลิ่น รส หรือคนที่เป็นตัวการให้เกิดรูป เสียง กลิ่น รส นั้นๆ ว่าทำให้เราทุกข์ กลายเป็นว่าคนอื่นมาทำให้เราทุกข์ ทั้งๆ ที่ตัวการแท้จริงก็คือใจของเราที่ขาดสติ เมื่อขาดสติเสียแล้ว ตา หู จมูก ลิ้น ของเรา เลยกลายเป็นตา หู จมูก ลิ้นที่ชอบหาเรื่อง

หลวงปู่บุดดา ถาวโร เป็นพระมหาเถระรูปหนึ่งซึ่งมีผู้เคารพนับถือมาก ท่านมรณภาพเมื่ออายุ ๑๐๑ ปี มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับท่านว่าคราวหนึ่งท่านได้รับนิมนต์ไปฉันเพลที่บ้านโยมในกรุงเทพฯ เมื่อฉันเสร็จ โยมเห็นว่าท่านเดินทางมาเหนื่อยและจะต้องใช้เวลาเดินทางกลับอีกนับชั่วโมง เนื่องจากวัดของท่านอยู่จังหวัดสิงห์บุรี โยมจึงขอให้ท่านเอนกายพักผ่อนก่อนกลับวัดระหว่างนั้นคนที่อยู่ข้างห้องซึ่งเป็น

ร้านขายของ เดินลากเกี๊ยะกระทบพื้นบันเสียงดัง ศิษย์คนหนึ่งรู้สึกรำคาญเสียงเกี๊ยะ จึงบ่นขึ้นมาดังๆ ว่า "แหม เดินเสียงดังเชียว" ก่อนจะเดินทางไกล หลวงปู่บุดดา แม้จะปิดตาอยู่ แต่ยังไม่หลับ จึงพูดขึ้นมาเบาๆ "เขาเดินของเขาอยู่ดีๆ เราเอาหูไปรองเกี๊ยะเขาเอง"

คนเรามักเผลอใจปล่อยให้สิ่งภายนอกมาบงการสุขทุกข์ของเรา ยามสุขนั้นไม่เท่าไหร่ แต่พอเป็นทุกข์ ก็มักจะโทษสิ่งภายนอกเหล่านั้นว่าทำให้เราทุกข์ ทั้งๆ ที่สาเหตุนั้นอยู่ที่เราเองต่างหาก ที่ปล่อยใจไปเอารูป รส กลิ่น เสียง จากภายนอกมาสร้างความทุกข์ให้แก่ตัวเอง ลองนึกดูว่า หากตอนนั้นศิษย์คนนั้นของหลวงปู่ กำลังดีใจที่ได้รับวัตถุมงคลจากหลวงพ่อ เขาจะรำคาญเสียงเกี๊ยะจากข้างห้องไหม เขาคงไม่สนใจ เสียงก็ยังดังเหมือนเดิม แต่ถ้าหากภาวะจิตใจของคนได้ยินเปลี่ยนไป เสียงนั้นก็ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด สุขทุกข์จึงมิได้อยู่ที่เสียงเกี๊ยะ แต่อยู่ที่ใจของคนฟังหรือคนที่ได้ยินเสียงนั้นต่างหาก แต่เราไม่ต้องรอให้ได้วัตถุมงคลจากหลวงปู่เสียก่อน ถึงจะอารมณ์ดี ไม่รำคาญเสียงเกี๊ยะ เพียงแค่มีสติ ไม่ปล่อยให้ใจหรือหูไปหาเรื่อง ก็อยู่เป็นปกติสุขได้

เคยมีคนมาถามพระพุทธเจ้าว่า พระองค์และพระสาวกวันหนึ่งๆ ทำอะไรบ้าง พระพุทธเจ้าก็ตรัสตอบว่า ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว คนถามก็แปลกใจ คงนึกว่าพระองค์จะทำอะไรที่พิศดาร เช่น นอนบนตะปู หรือดำดิน บินบน อะไรทำนองนั้น นี่พระพุทธเจ้ากับพระสาวกซึ่งใครๆ ยกย่องว่าเป็นเลิศกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย กลับยืนเดินนั่งนอนเหมือนคนปรกติธรรมดา

พระพุทธเจ้าก็ตรัสต่อว่ามันไม่เหมือนกันคือ เพราะพระองค์ เวลายืนก็รู้ว่ายืน เดินก็รู้ว่าเดิน นอนก็รู้ว่านอน นั่งก็รู้ว่านั่ง คู้เหยียดเคลื่อนไหวก็รู้ว่าคู้เหยียดเคลื่อนไหว นี้ไม่ใช่เรื่องธรรมดา เพราะคนเราเวลายืน เดิน นั่ง นอน ไม่ได้มีสติรู้อิริยาบถเหล่านั้นอย่างแจ่มชัด ตรงกันข้ามกลับปล่อยใจฟุ้งซ่านปรุงแต่งไปต่างๆ นานา เท่านั้นไม่พอ ยังไปหยิบฉวยเอาความทุกข์ กลัดกลุ้ม หนักอกหนักใจ จากอดีตและอนาคต มาใส่ตัวเสียอีก

เดินสักแต่ว่าเดิน นั้นไม่เหมือนเดินของคนธรรมดา คนทั่วไปเวลาเดินก็คิดแต่ว่าเมื่อไหร่จะถึงสักที ถ้ายังอีกไกล ก็นึกบ่นในใจ ว่าไกลอะไรอย่างนี้ แต่ถ้าเดินสักแต่ว่าเดิน หรือเดินอย่างมีสติ ความคิดอย่างนี้จะไม่เกิดขึ้น หรือถึงเกิด ก็สลัดออกไปได้ ไม่เอามาเป็นอารมณ์รบกวนจิตใจ ใจนั้นอยู่กับการเดินแต่ละก้าวๆ พอไม่ต้องคิดถึงเรื่องเป้าหมาย ก็เลยไม่ทุกข์ กลับเดินได้อย่างเป็นสุขเพราะมีสมาธิกับการเดิน

แน่นอนว่าการเดินนั้นต้องมีเป้าหมาย แต่เป้าหมายนั้นเราต้องกำหนดก่อนที่จะเดิน แต่เมื่อลงมือเดินแล้ว ใจก็อยู่กับการเดิน ไม่ต้องไปนึกถึงจุดหมายในขณะที่ตัวยังเพิ่งออกเดิน ใจไม่คอยเร่งเร้าให้ถึง เพราะตระหนักว่าถึงต่อเมื่อถึง ในทำนองเดียวกัน เวลาเรากินอาหาร เราก็มีเป้าหมาย คือกินเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี บางครั้งอาจเผลอใจ อยากกินเพื่อรสอร่อย ด้วยเหตุนี้ถึงต้องมีการพิจารณาปฏิสังขาโยก่อนกิน เป็นการเตือนใจว่าไม่ได้กินเพื่อรสชาติหรือความโก้เก๋ แต่กินเพื่อให้ร่างกายอยู่ได้ และเพื่ออนุเคราะห์การ

ประพฤติพรหมจรรย์ ทีนี้เมื่อลงมือตักอาหารแล้ว หน้าที่ของใจก็คืออยู่กับการกิน ไม่ใช่ไปคอยย้ำคิดว่าฉันกินเพื่ออะไร ขณะเดียวกันก็ไม่ปล่อยใจให้คิดฟุ้งซ่าน หรือดื่มด่ำกับรสชาติของอาหารจนลืมตัวกลายเป็นการกินเพื่อสนองลิ้นหรือกิเลส

การทำสิ่งต่างๆ อย่างมีสติรู้ตัวนั้น ดูเหมือนเป็นเรื่องที่ไม่สลักสำคัญเท่าไหร่ แต่ที่จริงมันคือขั้นตอนสำคัญของการทำชีวิตให้เป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งแวดล้อม หรือถูกปัจจัยภายนอกบงการชักพา เป็นการทำให้สุขทุกข์อยู่ในอำนาจของเรา ไม่ใช่ให้สิ่งภายนอกมาบงการสุขทุกข์ของเรา ถ้าไม่ทำอย่างนี้ เราจะเป็นทาสของสิ่งภายนอกได้ตลอดเวลา มันจะสั่งให้เราสุขก็ได้ ทุกข์ก็ได้ เราควบคุมตัวเองไม่ได้เลย และนับวันเราจะอยู่ภายใต้อำนาจของปัจจัยภายนอกมากขึ้นทุกที จนเราไม่รู้ว่าเดี๋ยวนี้เราเป็นทาสของโฆษณาไปเท่าไหร่แล้ว บริษัทโฆษณากำลังเห็นเราเป็นเหยื่อที่เขาสามารถจะบงการให้เราคิดนึกไปทางไหนก็ได้ตามที่เขาต้องการ จะบงการหลอกล่อให้เราให้เราครึ้มอกครึ้มใจเวลาเห็นสินค้ายี่ห้อนี้ยี่ห้อนั้นก็ได้ หรือทำให้เรารังเกียจร่างกายของตัวเองที่มีผมแตกปลายหรือมีรักแร้ที่ไม่ขาวก็ได้ บางทีก็ทำให้เรารู้สึกกระหายขึ้นมาทันทีที่เห็นภาพขวดน้ำอัดลมที่มีหยดน้ำเกาะอยู่รอบขวด มีฟองซ่าเวลารินน้ำใส่แก้ว เดี๋ยวนี้ทั่วโลกกำลังตกอยู่ในอำนาจของผู้ผลิตสินค้าและนักโฆษณา ทั้งนี้ก็เพราะไม่รู้เท่าทันจิตของตนเอง หรือไม่มีสติเวลาเห็นหรือรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว

คงเคยได้ยินการทดลองของนักวิทยาศาสตร์ที่ชื่อพาฟลอฟ การทดลองนี้เป็นที่รู้จักกันทั่วโลก และคงมีอิทธิพลไม่น้อยต่อความคิดของนักโฆษณา พาฟลอฟเลี้ยงหมาอยู่ตัวหนึ่ง ทุกครั้งที่จะให้อาหารหมา เขาจะสั่นกระดิ่งไปด้วย ให้อาหารทีไร ก็สั่นกระดิ่งทุกที เป็นเช่นนี้นานเป็นเดือน แล้ววันหนึ่งเขาก็สั่นกระดิ่งเช่นเคย แต่คราวนี้ไม่ได้เอาอาหารมาวางให้หมากิน ปรากฏว่าหมาน้ำลายไหลทันทีที่ได้ยินเสียงกระดิ่ง ใช่หรือไม่ว่า หลายคนพอเห็นภาพโฆษณาเหล้าหรือบุหรี่ ก็รู้สึกเปรี้ยวปากขึ้นมาทันที

ถ้าเราเห็นสักแต่ว่าเห็นภาพเหล่านั้น หรือได้ยินสักแต่ว่าได้ยินเสียงเหล่านั้น แม้เป็นภาพที่มุ่งกระตุ้นให้เกิดความอยาก แม้เป็นเสียงที่มุ่งกระตุ้นให้เกิดความหิว แต่เราสักแต่ว่าเห็นหรือได้ยินเฉยๆ เราก็ไม่มีวันปล่อยใจให้สยบต่อภาพหรือเสียงเหล่านั้น ภาพหรือเสียงเหล่านั้นไม่สามารถบงการชีวิตจิตใจของเราได้ เราจึงเป็นอิสระ มีชีวิตที่มีผาสุก ไม่ต้องถูกชักเชิดหลอกล่อให้วิ่งเต้นไล่ล่าคอยซื้อหาสิ่งต่าง ๆ อย่างไม่รู้จบอีกต่อไป

คนพ้นตาย

พระอาจารย์ลี ธัมมธโร หรือที่ลูกศิษย์เรียกว่าท่านพ่อลี ท่านเป็นศิษย์พระอาจารย์มั่น ท่านเล่าให้ฟังถึงเรื่องของผู้เฒ่าผัวเมียคู่หนึ่งซึ่งไปหาน้ำมันยางในป่าใหญ่ แล้วเผอิญไปเจอหมีใหญ่ตัวหนึ่งแบบกะทันหัน ผู้ที่เป็นเมียนั้นหนีขึ้นต้นไม้ทัน ส่วนผัวหนีไม่ทัน จึงเกิดการต่อสู้กับหมี แต่สู้หมีไม่ไหว ทำท่าจะแย่เอา เมียจึงตะโกนบอกผัวว่า ถ้าสู้ไม่ไหว ให้ลงนอนหงายนิ่งๆ ทำทีเหมือนคนตาย ผัวได้ยินเช่นนั้น ก็แกล้งล้มนอนแผ่กับดิน ไม่กระดุกกระดิก หมีเห็นดังนั้นก็เลิกตะปบ แต่ขึ้นคร่อมตัวผู้เฒ่าเอาไว้ พร้อมกับจ้องมอง ผู้เฒ่ามีสติขึ้นได้ ก็นอนบริกรรม “พุทโธ” ตลอด เป็นการสะกดความกลัว และคุมจิตเอาไว้ ฝ่ายเจ้าหมีก็ดึงขา ดึงศีรษะแก แล้วใช้ปากดันตัวแกอีก แกก็ทำตัวอ่อนไปอ่อนมา หมีนึกว่าแกคงตายแล้วจึงเดินจากไป สักพักแกก็ลุกขึ้น เป็นอันรอดตายแล้วแกก็สรุปให้พระอาจารย์ลีว่า “สัตว์ป่ามันเป็นอย่างนี้ ถ้าเราเห็นว่าจะสู้ไม่ไหว ต้องทำตัวเหมือนคนตาย”

พระอาจารย์ลีจึงได้คติว่า “คนที่จะพ้นตาย ต้องทำตนเหมือนคนตาย” ประโยคนี้มีความหมายลึกซึ้ง ไม่ใช่แค่เป็นคติสำหรับการเอาตัวรอดในป่าเวลาไปธุดงค์แล้วเจอสัตว์มาทำร้ายเท่านั้น แต่ยังเป็นคติสำหรับการดำเนินชีวิตด้วย

คำว่า "ทำตนเหมือนคนตาย" นี้ในความหมายเบื้องต้นก็คือ ร่างกายไม่ไหวติง แกล้งทำเป็นตาย อย่างผู้เฒ่าในเรื่อง นี่เป็นความหมายธรรมดา แต่ยังมีความหมายที่ลึกไปกว่านั้นหรือมากกว่านั้นอีก คือ การทำจิตทำใจเหมือนกับตายแล้ว เช่น ในกรณีที่เป็นโรคร้าย เป็นโรคมะเร็ง หรือโรคเอดส์ จะพ้นจากความตายได้ก็ต้องทำตนเหมือนคนตายอีกเหมือนกัน ก็คือทำใจปล่อยวาง ไม่อาลัยในชีวิต คนส่วนใหญ่เวลาเจอโรคร้ายมักจะตื่นเต้น ตกใจ ทุกข์ทรมานเพราะไม่อยากตาย ยังหวงแหนชีวิต หวงแหนทรัพย์สมบัติ พอคิดว่าตัวเองจะต้องตาย ก็ดิ้นรนขัดขืน พยายามต่อสู้ กระเสือกกระสน ยิ่งขัดขืนก็ยิ่งเครียด ท้อแท้ ซ้ำเติมอาการให้หนักลงขึ้น พออาการหนักขึ้นก็ตื่นตระหนกมากขึ้น อาการก็ยิ่งแย่ลง

ตรงกันข้ามกับคนที่เป็นโรคเหล่านี้แล้วยอมรับสภาพ รวมทั้งยอมรับว่าความตายใกล้เข้ามาแล้ว ก็เลยทำใจได้ ไม่ดิ้นรนขัดขืน แต่ก็ไม่ได้ถึงกับหมดอาลัยตายอยาก เป็นแต่ว่าพร้อมที่จะตายทุกเมื่อ จิตใจปล่อยวางในทรัพย์สมบัติ ในร่างกาย ในชีวิต ไม่คิดยื้อยุดฉุดเอาไว้ แต่ก็ยังดูแลรักษาตนเองอยู่โดยทำใจพร้อมทุกเมื่อ คิดเสียว่าตัวเองได้ตายไปแล้ว เวลาที่เหลืออยู่คือกำไรชีวิต ปรากฏว่ามีหลายคนที่สุขภาพกลับดีขึ้น จนกระทั่งหายจากโรคก็มี หรือไม่ก็มีชีวิตอยู่ได้ยาวนานกว่าที่หมอทำนายไว้ แถมยังมีความสุขกว่าคนส่วนใหญ่ที่เป็นโรคนี้ ทั้งนี้ก็เพราะว่าใจปล่อยวาง น้อมรับความตายทุกขณะ ก็เลยไม่เครียด พอใจเบาสบาย ร่างกายก็ดีขึ้นอาการกระเตื้องขึ้น อันนี้เรียกว่าทำตน เหมือนคนตายก็ได้คือไม่อาลัยในชีวิตแล้ว

ไม่ดิ้นรนขัดขืนคล้ายกับผู้เฒ่าคนนั้น ต่างกันแต่ว่าเป็นการไม่ดิ้นรนขัดขืนในทางจิตใจ มีหลายคนที่รอดตายจากโรคมะเร็งได้ด้วยวิธีนี้ บางคนยังไม่หายขาดจากโรคมะเร็ง เซลมะเร็งอาจจะยังมีอยู่ในร่างกาย แต่เหลือน้อยลงมากและไม่ลุกลาม คนสามารถอยู่ร่วมกับเซลมะเร็งได้ แบบนี้จะเรียกว่าหายก็ได้ เพราะสามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติเหมือนคนทั่วไป ที่เป็นอย่างนี้ได้ส่วนหนึ่งก็เพราะการทำใจเหมือนคนตายแล้วนี่เอง

ได้พูดไปแล้วว่า "ทำตนเหมือนคนตาย" นั้นมีความหมายสองแง่ ความหมายแรกหมายถึงทำกายไม่ให้ไหวติง อย่างที่ผู้เฒ่าคนนั้นทำร่างกายให้แน่นิ่ง อ่อนปวกเปียกไปทั้งตัว ความหมายที่สองหมายถึงการทำใจปล่อยวางไม่อาลัยในชีวิต พร้อมตายทุกเมื่อ แม้ร่างกายยังเดินเหินเป็นปกติ แต่ว่าใจนี่ไม่อาลัยในชีวิตแล้ว ยอมรับสภาพได้ เมื่อทำได้อย่างนี้แล้วรอดตายจากโรค ก็เรียกว่าพ้นตายได้เหมือนกัน คนที่จะทำใจแบบนี้ได้ต้องมีธรรมะ หรือเข้าใจสัจธรรมในเรื่องไตรลักษณ์ ต้องมีการใคร่ครวญในเรื่องของชีวิตและความตายอยู่เสมอจนยอมรับความตายหรือความไม่เที่ยงของชีวิตได้ ที่จริงความไม่เที่ยงของชีวิตเป็นเรื่องที่เห็นได้ง่าย เปิดหนังสือพิมพ์ขึ้นมาหน้าแรก ก็เห็นเต็มตาแล้ว แต่ว่าใจมักไม่ค่อยยอมรับ หรือไม่โยงเข้ามาสู่ตัวเอง ดังนั้นเราจึงต้องหมั่นพินิจพิจารณาจนกระทั่งยอมรับความตายได้

อย่างไรก็ตาม การทำใจเหมือนคนตายอย่างที่พูดมาข้างต้นไม่ได้เป็นหลักประกันเสมอไปว่าจะทำให้รอดตายจากโรคร้าย คนที่ตายเพราะโรคเหล่านี้มีมากมายแม้จะทำใจปล่อยวางแล้วก็ตาม แต่

ในทางพุทธศาสนา การทำใจน้อมรับความตาย ไม่ทุกข์ ไม่กลัวเมื่อความตายเข้ามาประชิดตัว ความตายเข้ามาคุกคามบีบคั้นจิตใจไม่ได้ ถือว่าเป็นการอยู่เหนือความตาย เอาชนะความตายได้ ดังนั้นจะเรียกว่านี่เป็นการพ้นตายอีกแบบหนึ่งก็น่าจะได้เหมือนกัน คนทั่วไปนั้นพอความตายใกล้เข้ามา ก็จะทุกข์ทรมานมาก ถ้ายังทุกข์ยังกลัวความตาย แม้จะไม่เป็นโรคอะไรเลยอยู่ก็แสดงว่ายังอยู่ในอำนาจของความตาย พ้นตายในความหมายนี้ก็คือ ทำใจสงบได้แม้ความตายจะเข้ามาประชิดตัว ไม่กลัว ไม่สะทกสะท้าน อันนี้เรียกได้ว่าพ้นตาย คือตายเหมือนกันนะแต่ใจไม่ทุกข์ทรมาน จึงเรียกว่าอยู่เหนือความตายได้ คนที่จะพ้นตายในแง่นี้ได้ก็ต้องทำตนเหมือนคนตาย คือว่ายอมรับว่าไหนๆ ก็จะต้องตายแน่แล้ว ก็เลยทำตัวให้เป็นคนตายก่อนที่ความตายจะมาถึง ดังนั้นเมื่อความตายมาถึงตัวจึงไม่ทุกข์ทรมาน ไม่ว่าจะตายเพราะโรคร้าย ตายเพราะบาดแผล หรือตายเพราะความแก่ความหง่อมก็ตาม

ทีนี้คำว่า “ทำตนเหมือนคนตาย” ยังมีความหมายลึกลงไปอีกชั้นหนึ่ง เป็นความหมายที่ลึกที่สุด ตายในที่นี้คือตายจากกิเลส ตายจากความยึดถือในตัวตน ท่านอาจารย์พุทธทาสท่านเรียกว่า “ตายก่อนตาย” ตายแบบนี้ทำให้สามารถเอาชนะความเกิด แก่ เจ็บ ตายได้ ก็เรียกว่าพ้นตายได้เหมือนกัน คนที่จะทำใจแบบนี้ได้ต้องเข้าถึงอนัตตลักษณะ ประจักษ์ชัดในเรื่องความไม่ใช่ตัวตน หมดจากความสำคัญมั่นหมายใน “ตัวกู ของกู” สามารถฆ่า “ตัวกู” ให้ตายไปอย่างสิ้นเชิงได้ เรียกว่าอยู่โดยไม่มี “ตัวกู” จึงเรียกว่าอยู่เหมือนคนตายก็ได้ คือตายจาก “ตัวกู” จึงข้ามพ้นวัฏสงสารได้ เรียกว่าอยู่

เหนือเกิด แก่ เจ็บ ตาย ท่านเรียกว่านี้เป็นการพ้นตายจริงๆ เพราะพญามัจจุราชตามหาไม่เจอ มีพุทธภาษิตกล่าวไว้ว่า เมื่อบุคคลรู้ว่ากายนี้เป็นเสมือนฟองน้ำ มีลักษณะเหมือนพยับแดด ไม่ไปยึดติดถือมั่นเป็นตัวตน พญามัจจุราชย่อมมองไม่เห็น กล่าวอีกนัยหนึ่ง ถ้าจะให้พญามัจจุราชตามหาไม่เจอ ก็ต้องทำจิตให้หลุดพ้นจากอวิชชา อันนี้เป็นการพ้นตายในความหมายที่ลึกซึ้งที่สุด คือไม่มีการตายอีกต่อไป เพราะเมื่อไม่มี "ตัวกู" หรือตัวฉัน ก็ไม่มีผู้ตาย ไม่มีใครตาย ดังนั้นจึงไม่มีความตาย มีแต่การแตกดับของธาตุขันธ์ นี่คือจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา

ทำตัวเหมือนคนตายในความหมายที่ทำใจปล่อยวาง ไม่อาลัยในชีวิตนี้ อาจยังมีความสำคัญมั่นหมายในตัวตนอยู่ เป็นแต่ว่าทำใจยอมรับความตายได้ เมื่อตายไปแล้วก็ยังวนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร ในวงวัฏฏ์แห่งความเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ แต่ว่าถ้าตายก่อนตาย หรือตายจากกิเลส ตายจากความยึดถือตัวตน มันพ้นตายจริงๆ คือ เมื่อไม่เกิดความรู้สึกเป็นตัวเป็นตน ไม่เกิด "ชาติ" ขึ้นมามันก็ไม่มี "ชรามรณะ"

ปุถุชนคนทั่วไปยังมีกิเลสหรือมีอวิชชาอยู่ การเกิดเป็นตัวเป็นตนที่เรียกว่า "ชาติ" ในปฏิจจสมุปบาทนั้น วันหนึ่งวันหนึ่งจึงเกิดไม่รู้กี่ครั้ง เกิดในที่นี้หมายถึงการเกิดตัวกูขึ้น เช่น มีความสำคัญมั่นหมายว่าฉันเป็นคนเก่ง ฉันเป็นคนไทย ฉันเป็นดารา ฉันเป็นพ่อแม่ ฯลฯ ความรู้สึกว่าฉันเป็นนั่นเป็นนี่ เรียกว่า "ชาติ" หรือความเกิดในทางจิตใจ บ่อยครั้งก็เกิดชาติขึ้นเวลามีผัสสะ เช่น ลิ้มรสอร่อยก็เกิดความสำคัญมั่นหมายว่า "กูอร่อย" เกิดตัวตนขึ้นมาเป็นผู้เสพความอร่อย หูได้ยินเสียง แทนที่จะได้ยินเฉยๆ ก็ปรุงแต่งต่อไปว่า "กูได้ยิน"

เวลาเดินก็สำคัญว่า "กูเดิน" ไม่ใช่มีแค่การเดินเฉยๆ แต่มีผู้เดินด้วย มีผู้ได้ยิน มีผู้อยาก ทั้งหมดนี้เรียกว่าเกิดชาติ มีการเกิดเป็นตัวตนขึ้นมา วันหนึ่งๆ เราเกิดแบบนี้ขึ้นมาไม่รู้กี่ครั้ง

พอเกิดก็ต้องมีดับ เช่น เมื่อเกิดสำคัญมั่นหมายว่า "กูเก่ง" หรือ "กูเป็นคนดี" บางทีก็เกิดความไม่แน่ใจขึ้นมาว่าฉันเก่งจริงไหม พอมีคนอื่นเก่งกว่าตัวเอง "ตัวกู" ก็จะรู้สึกถูกบีบคั้น เพราะมีคนมาเก่งเกินหน้าตัว เวลาถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือทำงานล้มเหลวบ่อยๆ ก็สูญเสียความมั่นใจในตนเอง ตัวกูซึ่งเป็นคนเก่ง ก็จะฝ่อไปเลย จนไม่คิดว่าตัวเองเก่งอีกต่อไป นี้เรียกว่าชรามรณะ เป็นความตายอีกแบบหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นในจิตใจวันละไม่รู้กี่ครั้ง บางครั้งตัวกูก็ดับไปด้วยสาเหตุง่ายๆ เช่น ตอนอยู่บ้านก็สำคัญมั่นหมายว่าฉันเป็นแม่ พอไปโรงเรียนเจอลูกศิษย์ ตัวกูผู้เป็นแม่ก็หายไป เกิดตัวกูผู้เป็นอาจารย์ ครั้นเจอฝรั่งก็เกิดตัวกูผู้เป็นคนไทยขึ้นมาแทนที่ พอนั่งรถเมล์ ก็เกิดตัวกูผู้โดยสาร ตัวกูเกิดและดับสลับกันไปแบบนี้จนนับไม่ถ้วน นี้คือชาติและชรามรณะในระดับจิตใจ ที่ลึกกว่าการเกิดและตายทางร่างกาย

จะพ้นตายในระดับจิตใจได้เราต้องรู้จักปล่อยวางจากความสำคัญ มั่นหมายในตัวตนก่อน อันนี้ปุถุชนก็สามารถทำได้ ไม่ใช่ว่าต้องเป็นพระอรหันต์เท่านั้นถึงจะทำได้ เป็นแต่ว่าปุถุชนมักจะเผลอ ไม่มีสติ ความสำคัญมั่นหมายในตัวตน จึงเกิดขึ้นบ่อยๆ เราต้องฝึกจิตอยู่เสมอให้มีสติเท่าทันเวลามีผัสสะ หรือเวทนา อย่าปล่อยให้ "ตัวกู" เกิดขึ้นมาเป็นเจ้าของผัสสะหรือผู้เสพเวทนาเหล่านั้น แต่ถ้ายังทำได้ไม่คล่อง อย่างน้อยก็ต้องฝึกใจให้ตระหนักเท่าทันความตายในทางกาย

อยู่เสมอ พิจารณาความตายที่เรียกว่ามรณสติเป็นอาจิณ จะได้พร้อมรับความตายได้ทุกเมื่อ อย่าคิดว่าเรายังหนุ่มยังสาว ความตายยังอยู่อีกไกล อย่าคิดว่าเรามีสุขภาพดี ไม่เป็นมะเร็งหรือเอดส์แล้วเราจะอยู่ได้นานกว่าคนที่เป็นโรคเหล่านั้น ใครจะไปรู้เราอาจประสบอุบัติเหตุไม่คาดฝันก็ได้ ในกรณีอย่างนี้การทำใจเหมือนคนตายย่อมจะเป็นประโยชน์แก่เราอย่างยิ่ง

ยกตัวอย่างเช่น ขับรถอยู่ดีๆ ถูกรถคันอื่นปาดหน้า จนรถเราแฉลบตกลงไปในคูน้ำข้างทาง น้ำท่วมรถทั้งคัน ตอนนั้นถ้าเกิดทำใจตั้งแต่ทีแรกว่า พร้อมที่จะตาย ไม่ตื่นตระหนกต่อความตาย ย่อมมีโอกาสที่จะรอดได้มาก เพราะพอทำใจได้ว่าจะตาย ไม่ตื่นกลัว ใจก็จะสงบและมีสติ ปัญญาจะตามมา เมื่อสติเกิดขึ้น ปัญญาก็จะตามมาสามารถพิจารณาใคร่ครวญว่าจะหาทางออกจากรถได้อย่างไร แต่คนส่วนใหญ่มักจะไม่เตรียมใจมาก่อน เมื่อเจอสภาพเช่นนี้เข้า ก็ตื่นตกใจ กลัว ลนลาน ไม่รู้จักสงบใจพินิจพิจารณาหาทางออก บางคนก็พยายามเปิดประตู แต่ก็ดันประตูออกไปไม่ได้เพราะแรงดันของน้ำข้างนอกมีมากกว่าหลายเท่า แต่ถ้ามีสติ ก็อาจเปลี่ยนมาเป็นไขกระจกรถ แรงดันน้ำจะไม่แรงมาก สามารถที่จะปีนออกไปได้ ถ้าทำตนเหมือนคนตายแบบนี้ มีโอกาสที่จะพ้นตายได้มาก

สรุปก็คือ คำว่า “พ้นตาย” นั้นมีความหมายสามระดับ ระดับแรกหมายถึงการรอดตายจากภัยคุกคาม ระดับที่สองหมายถึง การยกจิตให้อยู่เหนืออำนาจของความตายได้ ไม่ทุกข์หรือกลัวตาย ความตายจึงไม่สามารถคุกคามบีบคั้นจิตใจได้ ระดับที่สามได้แก่การเอาชนะ

วัฏฏะแห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตายได้ ไม่มีการตายอีกต่อไป พูดง่ายๆ คือเข้าถึงนิพพาน ส่วนคำว่า "ทำตนเหมือนคนตาย" ก็มีความหมายสามระดับเช่นกัน ระดับแรกหมายถึง การแกล้งทำเป็นตาย ร่างกายไม่ไหวติง ระดับที่สองหมายถึงการทำใจปล่อยวาง ไม่อาลัยใยดีในชีวิต พร้อมตายทุกเมื่อ หรือปลงใจราวกับว่าได้ตายไปแล้ว ระดับที่สามคือการอยู่อย่างชนิดที่ไม่มีความสำคัญมั่นหมายใน "ตัวกู ของกู" คือฆ่า "ตัวกู" ไปอย่างสิ้นเชิง

เรื่องความตายนี้เป็นเรื่องที่พุทธศาสนาให้ความสำคัญมาก พระพุทธองค์จะตรัสถึงเรื่องความตาย รวมทั้งความแก่ ความเจ็บอยู่เสมอๆ พูดอย่างนี้ไม่ได้หมายความว่าพระพุทธศาสนามองโลกในแง่ร้าย หรือว่าเห็นโลกนี้มันเศร้าหมอง จริงๆ แล้วท่านพูดเพื่อให้เห็นความจริงของชีวิต เห็นแล้วก็ให้พยายามทำความเข้าใจ จนรู้จักความจริงที่เป็นทุกข์ เมื่อรู้จักแล้วก็จะสามารถเอาชนะความทุกข์ได้ เข้าถึงความสุขที่แท้จริง พูดอีกอย่างคือท่านพูดถึงความทุกข์เพื่อให้เห็น ไม่ใช่เพื่อเข้าไปเป็น

ความทุกข์แม้จะเป็นความจริงของชีวิต แต่ไม่ใช่ว่าคนเราจะไม่มีทางออก ถ้าเรารู้จักตัวทุกข์ และรู้ว่ามันมีสาเหตุมาจากอะไรก็จะค้นพบทางออกได้ อันที่จริงความความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย นั้นที่มันเป็นทุกข์ก็เพราะเราไปยึดถือในขันธ์ทั้งห้านั่นเอง อย่างที่สวดมนต์ทุกเช้าว่า "ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์" เราเกิดมาแล้ว หนีความแก่ ความเจ็บ และความตายไม่พ้นก็จริง แต่เราสามารถฝึกจิตพัฒนาใจจนละวางในขันธ์ทั้งห้าได้ เมื่อหมดอุปาทานแล้ว ความแก่ ความเจ็บ และความตายก็ทำอะไรเราไม่ได้

อีกต่อไป แม้พระพุทธองค์จะตรัสว่าความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นทุกข์ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนเราจะต้องทุกข์เพราะเกิด แก่ เจ็บ ตาย เสมอไป เราสามารถจะไม่ทุกข์เพราะเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็ได้ ถ้าหากเรารู้จักหรือเข้าใจความทุกข์ หรือเข้าใจเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างแท้จริง

พระพุทธเจ้าพูดถึงความทุกข์ในฐานะที่เป็นสัจธรรมหรือสภาวะ แต่ในทางปฏิบัติเราสามารถจะหลุดพ้นจากความทุกข์ หรือสามารถทำตัวให้มีความสุขได้ ต้องแยกกันระหว่างตัวสภาวะกับการปฏิบัติ ตัวสภาวะนั้นคือเรื่องสัจธรรม ส่วนการปฏิบัตินั้นเป็นเรื่องจริยธรรมที่เรียกว่ามรรค มรรคนั้นเกิดขึ้นเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติโดยอาศัยความรู้ในเรื่องสัจธรรม ขั้นแรกของมรรคคือการรู้จักและเข้าใจสัจธรรม แล้วทำใจยอมรับไม่ขัดขืนฝืนสัจธรรมหรือกฎธรรมชาติ เช่น เมื่อรู้ว่าความตายเป็นธรรมดาของชีวิต ก็พร้อมรับความตาย ซึ่งจะทำให้ไม่เป็นทุกข์เมื่อความตายมาถึง แต่เท่านั้นยังไม่พอ ขั้นต่อมาคือรู้จักใช้ประโยชน์จากสัจธรรม ใช้ประโยชน์จากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายด้วย การไม่ทุกข์เวลาเผชิญกับความแก่ ความเจ็บ ความตายนั้นเป็นแค่การตั้งรับ เวลามันเกิดกับตัวเรา เราต้องต้อนรับหรือรู้จักตั้งรับ คือไม่ทุกข์เมื่อมันมากระทบกระแทก นี่เป็นขั้นแรก

ขั้นต่อไปคือเราต้องใช้ประโยชน์จากมัน เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว นอกจากจะไม่ทุกข์แล้วต้องรู้จักใช้มันเป็นเครื่องเตือนสติไม่ให้ประมาท เช่นเวลาเจ็บป่วยขึ้น ขั้นแรกก็คือรู้จักทำใจ ไม่เป็นทุกข์ เพราะเห็น

ว่าเป็นธรรมดาของชีวิต ขั้นต่อมาก็คือใช้ประโยชน์จากความเจ็บป่วยที่กำลังเกิดขึ้น ให้ความเจ็บป่วยเป็นเครื่องเตือนใจว่าต่อไปเราอาจต้องเจอหนักกว่านี้อีก หรือเตือนใจว่าชีวิตไม่เที่ยง วันนี้แค่นอนแบบพรุ่งนี้อาจถึงตายเพราะฉะนั้นจึงต้องไม่ประมาท ต้องขวนขวายทำความดี และพัฒนาตนให้พร้อมเผชิญกับกรณีที่หนักกว่านี้ ในทำนองเดียวกันเวลาคนที่เราคุ้นเคยเกิดล้มหายตายจากไป นอกจากเราจะไม่ทุกข์เพราะการจากไปของเขาแล้ว เรายังต้องรู้จักใช้ความตายของเขามาเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจไม่ให้ประมาท เพราะว่าต่อไปก็จะถึงคราวเรา ต้องขวนขวายทำความดีและฝึกจิตฝึกให้พร้อมเมื่อถึงคราวของเรา เราต้องรู้จักนำเหตุร้ายที่เกิดกับเราหรือคนใกล้ชิดมาเป็นเครื่องเตือนสติไม่ให้ประมาท หรือให้ดีกว่านั้นก็คือเป็นเครื่องเสริมสร้างปัญญา เกิดความเข้าใจในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เวลาเจ็บป่วยขึ้นมา คนทั่วไปย่อมทุกข์ทรมาน แต่ชาวพุทธผู้มีปัญญาต้องฝึกใจไม่ให้ทุกข์ นอกจากไม่ทุกข์แล้วควรมีปัญญาเพิ่มขึ้นจากเหตุการณ์ดังกล่าว ทำอย่างนี้ได้ถึงจะเรียกว่าได้กำไร ปัญญาจากเหตุการณ์ดังกล่าวก็คือ การเห็นชัดว่าสังขารเป็นอย่างนี้เอง มันเป็นรังแห่งโรค แฝงไปด้วยทุกข์ สุขเพียงแค่ชั่วคราวเท่านั้น การเห็นเช่นนี้จะนำไปสู่การปล่อยวาง เพราะรู้ว่าสังขารนี้นอกจากยึดถือไม่ได้แล้ว ยังไม่น่ายึดถืออีกด้วย หลายท่านก็ได้กำไรจากการที่ตัวเองต้องเจอความทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ทำให้ท่านเหล่านั้นเกิดปัญญาหลายท่านบรรลุธรรมในขณะที่เกิดทุกขเวทนา

แรงกล้า อย่างพระเถรีท่านหนึ่งแก่หง่อมจนต้องใช้ไม้เท้าค้ำยัน ร่างกายสั่นเทา วันหนึ่งถือไม้เท้าไปบิณฑบาต เกิดสะดุดหกล้ม ชั่วขณะนั้นเองท่านเห็นสัจธรรมขึ้นมา เห็นโทษทุกข์ของสังขารชัดเจน จิตได้หลุดพ้นในขณะที่ล้มกองลงไปตรงนั้นเอง บางท่านทุกข์มาก ตัดสินใจฆ่าตัวตาย ตอนที่เชือดคอตนเองนั้นเกิดทุกขเวทนามาก แต่ชั่วขณะนั้นเองท่านเกิดได้สติ เห็นชัดถึงทุกข์ของสังขาร เกิดความเบื่อหน่ายและละวางได้ จิตก็บรรลุธรรมทันที นี่เรียกว่ารู้จักใช้ความทุกข์ให้เป็นประโยชน์อย่างถึงที่สุด

ความแก่ ความเจ็บ ความตาย แม้จะเป็นทุกข์ เป็นสิ่งไม่พึงปรารถนา แต่เราไม่ควรปล่อยใจให้มันมากระทำกับเราแต่ฝ่ายเดียว นอกจากต้องรู้จักตั้งรับจนมันทำอะไรเราไม่ได้แล้ว ยังต้องรู้จักใช้ประโยชน์อย่างมันได้ เช่น เอามาเป็นเครื่องเตือนใจให้ตระหนักถึงภัยในอนาคต จะได้เกิดความไม่ประมาท ไม่หลงเพลิดเพลินไปกับความหนุ่มความสาว หรือเพลิดเพลิดกับทรัพย์สมบัติที่มีอยู่ จากนั้นก็เอามาเป็นเครื่องเสริมสร้างปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งประจักษ์ชัดในสัจธรรม จนสามารถละวางสิ่งต่างๆ ที่เคยยึดถือ ทั้งรูปธรรมและนามธรรมได้ หากสามารถละวางได้อย่างถึงที่สุด ย่อมลุถึงความหลุดพ้น หมดความสำคัญมั่นหมายในสิ่งใดๆ แม้กระทั่ง “ตัวกู” เมื่อนั้นก็จะสามารถเอาชนะความตายได้ ไม่ว่าความตายที่จะมาถึงในชีวิตนี้ หรือความตายในวัฏสงสาร เข้าถึงภาวะพ้นตายได้อย่างแท้จริง

ประวัติ **พระไพศาล วิสาโล**


พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล นามเดิม **ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์** เป็นชาวกรุงเทพ เกิดเมื่อพุทธศักราช ๒๕๐๐ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ จากโรงเรียน อัสสัมชัญ และสำเร็จการศึกษาชั้นอุดมศึกษา จากคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ท่านสนใจปัญหาสังคม จึงเข้าร่วมกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาชนบทและกิจกรรมอาสาสมัครในโรงเรียนอีกหลายรูปแบบเมื่ออายุ ๑๕ ปี ท่านได้อ่านงานเขียนของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ จึงได้ปลูกฝังความเป็นพุทธแต่นั้นมา ทั้งยังสนใจงานหนังสือ ในระหว่างที่ศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่านเคยเป็นสาราณียกรวารสารปาจารยสารอยู่ถึง ๑ ปีเต็ม

ท่านมีความสนใจด้านการเมือง ได้เข้าร่วมประท้วงในเหตุการณ์ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๑๖ ต่อมาช่วง ๖ ตุลาคม ๒๕๑๙ เคยไปร่วมอดอาหารประท้วงในแนวทางอหิงสา จนกระทั่งถูกล้อมปราบภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และถูกคุมขังเป็นเวลา ๓ วัน เมื่อออกจากคุกแล้วได้มาทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ **กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม** ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๑๙ ถึงพุทธศักราช ๒๕๒๖ เน้นงานด้านสิทธิมนุษยชน ช่วยเหลือผู้ถูกคุมขังด้วยสาเหตุทางการเมือง

พระไพศาล วิสาโล อุปสมบทเมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๖ ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร เรียนกรรมฐานจาก**หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ** วัดสนามใน ก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ โดยศึกษาธรรมกับ**หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ** แต่แรกตั้งใจจะบวชเพียง ๓ เดือน แต่เมื่อการปฏิบัติธรรมเกิดความก้าวหน้า จึงมีความอาลัยในผ้าเหลือง บวชต่อเรื่อยมา จนครบ ๒๘ พรรษา ในต้นปีพุทธศักราช ๒๕๕๔ นี้

ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าอาวาส**วัดป่าสุคะโต** แต่ส่วนใหญ่จะจำพรรษาอยู่ที่**วัดป่ามหาวัน** (ภูหลง) เพื่อรักษาธรรมชาติและอนุรักษ์ป่า นอกจากการจัดอบรม ปฏิบัติธรรม พัฒนาจริยธรรม และอบรมโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ ต่อเนื่องตลอดมาแล้ว

ท่านยังเป็นประธานเครือข่ายพุทธิกา กรรมการมูลนิธิโกมลคีมทอง กรรมการสถาบันสันติศึกษา กรรมการมูลนิธิสันติวิถี และกรรมการสภาสถาบันอาศรมศิลป์ ล่าสุดท่านเป็นกำลังสำคัญใน**เครือข่ายสันติวิธี** ซึ่งรณรงค์ให้คนไทยแก้ปัญหาความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง

พระไพศาล วิสาโล ได้ชื่อว่าเป็นพระสงฆ์นักกิจกรรมหัวก้าวหน้า ในจำนวนน้อยนิด ที่สามารถเชื่อมโยงความรู้ทางด้านพุทธธรรมมาอธิบายปรากฏการณ์ของชีวิตและสังคม ในบริบทของสังคมสมัยใหม่อย่างเข้าใจง่าย ชัดเจนเป็นรูปธรรม มีทักษะในการอธิบายหลักธรรมที่ยากและลึกซึ้งให้เห็นเป็นเรื่องง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทำให้คนรุ่นใหม่เกิดศรัทธา และเห็นความสำคัญของธรรมว่าเป็นเรื่องน่าใคร่ครวญศึกษา และปฏิบัติได้ไม่ยาก ปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ ท่านได้รับรางวัล **ชูเกียรติ อุทกะพันธ์** ในสาขาศาสนาและปรัชญา จากผลงานหนังสือ *"พุทธศาสนาไทยในอนาคต : แนวโน้ม และทางออกจากวิกฤต"* ล่าสุดที่เป็นเกียรติประวัติสำคัญคือท่านเป็นพระสงฆ์องค์แรกที่ได้รับ**รางวัลศรีบูรพา** ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ โดยมติเอกฉันท์

แม้จะมีผลงานช่วยเหลือสังคม อนุรักษ์ธรรมชาติและส่งเสริมการปฏิบัติภาวนามากมาย แต่ทั้งหมดทั้งปวงที่กล่าวมาแล้ว พระไพศาล วิสาโล ยังคงยืนยันว่า **"ชีวิตอาตมา เป็นแค่พระอย่างเดียว ก็เป็นเกียรติ และประเสริฐสุดในชีวิตแล้ว ไม่มีอะไรสูงสุดกว่าการเป็นพระ ที่เหลือเป็นส่วนเกิน"**

รายนามผู้บริจาคพิมพ์หนังสือ ชีวิตที่จิตใฝ่หา ถวายเป็นธรรมทาน

คุณสุรพล-ดร.จิราพร-ด.ญ.กันดิชา-ด.ญ.กันดิศา พฤกษานุกุล	20,000 บาท
คุณรุจิโรจน์-คุณศศิวรรณ-คุณหทัย-คุณนิดา เตชะกฤตธีรนันท์	5,999 บาท
ชมรมธรรมะปฏิบัติ บริษัท เชฟรอน ประเทศไทยสำรวจและผลิต จำกัด	15,000 บาท
คุณธีรานุช พงษ์พานิช	10,000 บาท
ห้างยูเนี่ยน	10,000 บาท
คุณสุรีย์พรย์ อึ้งสุทธิพรชัยและครอบครัว	7,500 บาท
พระพรพยนต์-คุณประกิต-คุณพิสิฐพงศ์-คุณเกียรติศักดิ์-คุณวรัชยา -คุณรุ่งทิวา-คุณวรรณวิสา-ด.ญ.พรจิรา นำชัยสี่วัฒนา	6,000 บาท
คุณสราวุธ-คุณอัจฉรา-คุณพงศกร-พญ.พันธิตรา พิพัฒน์สวัสดิวุฒิ	5,000 บาท
คุณศิริญรัชต์ และ ด.ญ.ปฏิญญา-ด.ญ.ณิชาภัทร ลิ้มอภิญญาวรกุล ...คุณเรวัฒน์-คุณนัยนา เพชรชื่นและครอบครัว คุณเอกนรินทร์ อ่วมคง ...คุณสายัณห์ ลันศิลป์ คุณหริณีย์ บรรจงการ คุณปภาวิน บรรจงการ	5,000 บาท
คุณปรมภัทร สุวรรณฑลและเพื่อนๆ	3,500 บาท
ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ	3,000 บาท
คุณมยุรี ฉัตรชัยเจริญสุข	3,000 บาท
คุณมัธรส เอี่ยมสุวรรณ์ ญาติพี่น้องๆและเพื่อนๆ	2,800 บาท
พระสมใจ อาจาโร	2,500 บาท
คุณมงคล-คุณสุรีย์ ฉัตรศิริกุล คุณอุทัย-คุณอรพิน ฉัตรศิริกุล .....คุณอรชร-คุณพีรภาส ฉัตรศิริกุล คุณอุดม-คุณสุรีย์รัตน์ ฉัตรศิริกุล	2,500 บาท
คุณวิสสา กลางณรงค์ คุณเดนโก้ ธัชชัยชวลิต คุณรดา-ลลิสา ธัชชัยชวลิต	2,500 บาท
คุณธัญชนก สุวรรณปัญญา	2,500 บาท
คุณศรัณยา ศาสตร์ศศิ	2,000 บาท
คุณภาวิณี มีนสุข	2,000 บาท
คุณสายัณห์ ลีพงษ์ และ คุณศศิธารา มูลทอง	2,000 บาท
นายย่งซิว แซ่โซว และ ครอบครัวเจริญโชติทรัพย์	2,000 บาท
คุณพุทธิชาต นามบุตร และคณะ	2,000 บาท
คุณประพนธ์-คุณสุพิน หล่อศรีศุภชัย และครอบครัว	2,000 บาท
บริษัท เค.สกรีน ฟิลม์ จำกัด	2,000 บาท
คุณอาม่าน้อย แซ่เบ้ พร้อมลูกหลานรินเมือง	2,000 บาท
คุณดารา ว่องวิไลรัตน์ ผศ.ก้องเกียรติ ว่องวิไลรัตน์ พร้อมบุตรธิดา	2,000 บาท
Mrs.Harmeet Kaur (Randawa) Sandhu-คุณแม่หฤทัย ฮันดา แว	2,000 บาท
คุณพิพัฒน์-คุณวรนุช-คุณวรพัฒน์-คุณพัฒนุช แพร่พานิชชัย	2,000 บาท
คุณวิชัย หาญวิญญานันท์	1,250 บาท
คุณวริทธิ์-คุณแสงรพี ศรีอริยวัฒน์	1,250 บาท
ผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม	1,250 บาท

ผู้บริจาค 1,000 บาท

คุณณัฐนิชา อนุพงษ์องอาจ และครอบครัว
คุณวันชัย ศรีเฟื่องฟุ้ง
คุณสมาน-คุณจริยา พงษ์ประภาพันธ์
คุณอมร วัฒนาสุทธิวงศ์ และครอบครัว
น.พ.วุฒิชัย-คุณธัญชนก-พญ.พิชชาพร ธนาพงศธร
คุณปานภัสส์ กิตติ์สุชานันท์ และครอบครัว
คุณธัญภรณ์ ประกอบเพียร
ครอบครัวครูสมชาย-ครูจินดนา สง่า และคุณสุชาติ เลิศยุทธนาชัย
คุณประพันธ์ มนตรี
คุณเจน
คุณพัชรมน สุวัฒน์ธนากร
คุณพยอมวรรณ กถานาราโรจน์
คุณชื่นใจ บูชาธรรม
คุณจิรภา กิตติชัยเจริญพรและครอบครัว
คุณพัชรา-คุณนพรัตน์ ยั่งยืนสุข คุณอรพิน แซ่มัก คุณพัชรินทร์-คุณรสริน วงศ์วราวิภัทร์ครอบครัววงศ์วราวิภัทร์
คุณจันทนา วรรณเพิ่มสุข
คุณอนุสรณ์-คุณอรพินท์ มนัสมงคล และครอบครัว
คุณปราณีต ศุภศิริวัฒน์-คุณดวงกมล สุวิชชากุล
คุณสุรางค์ สุวรรณโฉชิน
คุณเสนีย์-ด.ช.ธนกฤต-ด.ญ.กฤษณา ชัยมาโย คุณอมรรัตน์ เวชบรรพต
คุณอรวรรณ์ จันทร์ปะทิว
คุณขวัญศิริ วรรณชนะ

คุณสมศรี-คุณจิตติ อ้างสันติกุล และครอบครัว
คุณศิริมา เจนจินดาวงศ์
คุณหมอสิริพร เนาวรัตโนภาส
คุณจรีพร-คุณไตรพรต-คุณเดวิช กิตติวิมล และครอบครัว
คุณประเชิญ-คุณเจริญทิพย์-คุณมณีรัตน์ งามโรจนวณิชย์ และครอบครัว
คุณจักริณทร์-คุณปริม-คุณศรุตา-คุณชวิน ชนันสิริกุล และครอบครัว
คุณชมนภา พ้านเซี่ย
คุณซ่อนกลิ่น กำจัดภัย
คุณมาลี เอกหทัยกุล
คุณทิพวรรณ จันทร์อ่อน
คุณกิจจา ศุภวุฒิ
คุณสมโภช ศรีวิจิตรวรกุล
คุณกิตติภพ ชูมภู คุณอุทัย บุญญาลิต ด.ช.อาร์รอน ภูรินทร์ สติลล์ นายเจฟฟรี โรเบิร์ต สติลล์ นายวรพล โรจน์วีน
คุณมัลลิกาและอัญญพร ตัณฑสถิตยานนท์
คุณสุภาพรรณ เดโชพลชัย
คุณธนารีย์ ฝั้นจูกุล และญาติมิตร 800 บาท
คุณรักษ์ศักดิ์ คโนทัย
คุณปรียานุช-คุณมุทิตา ยันบูรพา
คุณจรรยา จงเกษมศรี และบุตร 800 บาท
คุณดวงกมล-คุณสมหวัง ผิวเงิน คุณนุกูล เรือนทอง 750 บาท
คุณเกศยา ไชยลังการ และคุณสุรชัย เลิศรอด 700 บาทครอบครัว

ผู้บริจาค 500 บาท

คุณสุวศักดิ์-คุณศจนันท์ ชัยบุตร และครอบครัว
คุณจินตระการ เตชะกฤตธีรนันท์
คุณณัฏฐ์พล-คุณปฐวี เตชะกฤตธีรนันท์
ว่าที่ร้อยตรีหญิงลักขณา เกิดประดับ
คุณศรีพัชริณทร์-คุณศรีวลักษณ์ ศรียาภัย
คุณนพฤทธิ์-คุณนภัสสร-คุณประวิทย์-คุณนฤมล ดุษฎีดำเกิง
คุณสิริชัย สาครวิศว
คุณนงนุช เอี่ยมมุทิตา
พันเอกสมพักตร์-คุณนงนุช-คุณราชาวดี-คุณวรงค์ ฮามคำฮัก
คุณณัฐชานันท์ บรรยายกิจ
คุณแม่บุญธรรม จันทร์ปะทิว
ร.ท.อภิชาติ พรสี่
คุณพิชญ์รัศมิ์ จิรชัยธร
คุณภัทิรา บรรณทอง
คุณธนพร แสงสว่าง
คุณจีรภา ฉวีวงศ์
คุณจิรดา จิรธนวิชัย
คุณประกาสิต-คุณอรุณศรี-คุณภาสวิชญ์ กาววิไล
คุณฉันทนา จิระพลังสันติ
คุณสุภาณี สายสนธิ์
คุณพรชัย-คุณพิมพร บรรลุทางธรรมและครอบครัว
คุณวีรี ปิติพรพันธ์
คุณธนาพล กสิกรชำนาญกุล
คุณโสภิดา เซี่ยงหลอ
คุณยายแม่ชีช้อย มณีขาว
คุณจงกลนีย์ เมืองบุญชู
คุณอัครนันท์ ปริญญากุลเสฏฐ์
คุณวิทยา มีเทียน
คุณตระกูล พูลสวัสดิ์
คุณสุภัชญา ยศประกอบ
คุณหทัยวงศ์ งามวุฒิวงศ์
คุณสุณี ศรีบุญเรือง และครอบครัว
คุณหทัยวงศ์ งามวุฒิวงศ์
คุณสุณี ศรีบุญเรือง และครอบครัว
คุณสงกรานต์-คุณหนึ่งฤทัย ทองสัมฤทธิ์
คุณประชุม-คุณละออ เพชรรัตน์

คุณรวิภาญจน์ เตชะกฤตธีรนันท์ และ ด.ช.ภูมิศิษฐ์ พิพัฒน์ศรีกุล
คุณจินดารัตน์ เตชะกฤตธีรนันท์ คุณประสิทธิ์พร-คุณจิดาภา สุคันธตุล
คุณศุภพัชร์-คุณภัทราพร เตชะกฤตธีรนันท์ คุณไชยทัศน์ ลิวเกษมศานต์
คุณยงยุทธ-คุณศรีสุรัตน์ ศรียาภัย
คุณอลงกรณ์ อักษรพิมพ์และนิติยา ยางธิสาร
คุณศรันยา-คุณณัฐสิกานต์ หงษ์ทอง และครอบครัว
คุณวิสูฐศักดิ์ เกิดบางระจัน
คุณปิยรัตน์ กิตติศุภกร และครอบครัว
น.พ.จรูญ-คุณประทุมวรรณ-คุณจิรเศรษฐ์-คุณจิรธิดา ภิญโญโสภณ
คุณพงศ์วิกรานต์ จันทร์คืน
คุณสุมาลัย พาณิชย์กุล
คุณบุญตา บุญสิทธิ์ อุทิศให้คุณแม่ประเชิญ บุญสิทธิ์
คุณสิรวีณ์ วีรเกียรติอุดม
คุณจุฬาชัย วงศ์รัตนรักษ์
คุณเชิญสิริ เจริญวัฒนมงคล
คุณพัชรินทร์ ขันติบุตร
คุณวรรณา กลันทกานนท์
คุณเพียรดี เปี่ยมมงคล
คุณฉันทวัฒน์ วัฒนาวงศ์ศิริ และครอบครัว
คุณกุลนาถ ชวรีย์
คุณวินทภัสส์ สิริวราภิตติ์-คุณฐาปนวัฒน์ สัตบุษญาทิตย์และครอบครัว
คุณอรพรรณ ศิลารมย์
คุณภาวนา กัลปนก และครอบครัว
คุณธนวรรณ องค์พิเชฏเมธา
คุณจงกลนี โสตถิปิณฑะ
คุณอัครวัฒน์ สิงห์ชู
คุณจักษณา วัตสัล
คุณปราณีต ติลกานนท์และครอบครัว
คุณแม่สิตา ประยูรหงษ์
คุณศิวพิชญ์ ธนโรจน์ศิริ
คุณนาค กัลยาบุตร
คุณเฮงเส็ง แซ่เบ๊และนางเฮี้ยะ แซ่ตั้ง
คุณนาค กัลยาบุตร
คุณจุฑารัตน์ จันทร์ภู่
คุณอินทิรา สุวรรณโชคสกุล
คุณบุญธรรม-คุณมุกดา เกษมสัตยากร

คุณสรัญญา สรไกร และครอบครัว
คุณสุกัญญา บุญเฉลิมกิจ
คุณฐาปนิต ธนัตขจรกุล และเพื่อน
คุณประภาพรรณ์ จันทร์ปะทิว และครอบครัว
คุณหนึ่งฤทัย ปราดเปรียว
คุณสิริยากร วจนะถาวรชัย
คุณสมทรง สวนปาน
คุณสุวิทย์-คุณทัศนีย์-คุณขวัญนลิน กอปรกิริยะกิจและครอบครัว

คุณชนัญญา อื้อเศรษฐศักดิ์ และครอบครัว
คุณวรนุช โตเจริญ
หจก.ธัณย์สิตา
คุณวีน่า อสุนี ณ อยุธยา และครอบครัว
คุณอารยา สาริกา และครอบครัว คุณวิทยา-ด.ช.กิตติภพ วงอนันต์
ครอบครัวพลายด้วง
นางคัคนางค์ ตันตนะรัตน์

ผู้บริจาค 100-400 บาท

คุณสิรภัทร ภูมิอมร 400 บาท
คุณชมชมัย วิทยา 300 บาท
คุณธีรบูลย์ สุระเศรษฐ์กมล 300 บาท
คุณน้ำทิพย์-คุณวีรวัฒน์ หล้าสวัสดิ์ 300 บาท
คุณมณฑล ประพิศไพบูลย์ 300 บาท
คุณอุบล ประชาเสริมศาสตร์ 300 บาท
คุณฐิติรัตน์ โมลิโต 300 บาท
คุณจักรกริช บรรดาศักดิ์ 300 บาท
คุณศุภิญญา คูซูโนกิ 300 บาท
คุณผ่องผิว เด่นดวง 300 บาท
คุณณปภัช จันทร์คุ้ม 250 บาท
คุณสมบัติ คงวิทยา 250 บาท
คุณจิดาภา ทวีผล 250 บาท
คุณแม่ปราณี วรรณชาติ 250 บาท
คุณวรพล ศรีบุศราคัม 250 บาท
คุณสุวิศิษฏ์ สรฤทธิพงศ์ 250 บาท
คุณชฎาพร ปัทม์ภัทนพร 250 บาท
คุณสุวรรณา แซ่อึ้ง-ด.ญ.พิชญาพร อุ่นยิ่งเจริญ 220 บาท
คุณสาธิตา สัมปันนานนท์ 200 บาท
นางยุพเยาว์ พรสี่ 200 บาท
คุณพ่อจิตร-คุณแม่เตียน เอียดเดช 200 บาท
คุณสุมาลี แก้วแต้ม 200 บาท
คุณสิน ปัญญาสาร 200 บาท
คุณชฎามาศ เหมวรวงษ์ 200 บาท
คุณนันทนา เต้าปั้น 200 บาท
คุณชุลีรักษ์ นันทารักษ์ 200 บาท
คุณเพชรา วงศ์สัตยนนท์ 200 บาท
คุณธนาธาร กุศลานุโยค 200 บาท
คุณณรงค์ชัย สงวนพงษ์ 200 บาท
คุณทุดขิน แซ่จุ้ง 200 บาท
คุณพัชราภรณ์ กังวานนครชัย 200 บาท
ไม่ประสงค์ออกนาม 200 บาท
คุณภคพร พรมแพงและครอบครัว 200 บาท
ด.ญ.วณิชย์ชญา เนยไธสง 200 บาท
คุณมยุรี แสงเจริญวัฒนา และครอบครัว 200 บาท
คุณอารียา มารมา 200 บาท
คุณสมพร ธัมพิพิธ 200 บาท
นางวรรณฤดี ไทรทอง 200 บาท
คุณเง็กเฮียง แซ่ตั้ง และครอบครัว 108 บาท
คุณกุ้ลยารัตน์ ศรีเจริญหิรัญ และครอบครัว 100 บาท
คุณยิ่งพิสุทธิ์ ฤทธิมณี 100 บาท
คุณฐิตารีย์ นิธิธนไมตรี 100 บาท

คุณจินดา-คุณสมจันทร์-คุณจิรวรรธ-คุณปวีณา ปิ่นทุกาศ 400 บาท
คุณกมลกรณ์-คุณกิมเกียว-คุณสุเพ็ญ ราชอำไพ 300 บาท
คุณนฤมล ธำรงดุลภาค 300 บาท
คุณศศิฑาภา เพิ่มพูลผลิตผล 300 บาท
คุณปุณณภา นิลาศบรรพรด 300 บาท
คุณวรกร เกริกชัยวัน 300 บาท
คุณเมธาพร มนต์ธนานุชาติ 300 บาท
คุณกาญจนา เพ็ญกุล 300 บาท
คุณรัชนี รัตนชาติชูชัย 300 บาท
นางจันทรา วรวงศ์เธอ 300 บาท
คุณสมาธิ อรุณฉัตร 250 บาท
คุณธนภร แช่มช้อย 250 บาท
คุณมนลิตา โชคเหมาะ พร้อมครอบครัวญาติมิตรและบริวาร 250 บาท
คุณศราวดี วรรณชาติ 250 บาท
คุณธัญลักษณ์ สมบัติเกรียงไกร และครอบครัว 250 บาท
คุณสัมพรรณี เสตสุบรรณ 250 บาท
คุณชัชชมนต์ ราชุรัชต 225 บาท
คุณกาญจนาถ เสถียรวรัญญู 200 บาท
คุณธัมฒิกา พรพัฒนานิคม 200 บาท
คุณโชติกา ภาฤทัยเจิดจรัส 200 บาท
คุณพ่อเอียด-คุณแม่อำมร สนองคุณ 200 บาท
คุณประสิทธิ์-คุณจิตรา ทวนทอง 200 บาท
คุณสุจินดา วราธิติกุล 200 บาท
คุณธนาภรณ์ ศรลัมภ์ 200 บาท
คุณดรุณี จันทร์ปะทิว 200 บาท
คุณปราณี มณีสิริมงคล 200 บาท
คุณอนัญญา ชัยยาวรานุรักษ์ 200 บาท
คุณพัฒนาวดี ตันธนะปาละ 200 บาท
คุณจุมพล วณิชชาภิวงศ์ 200 บาท
คุณปิยวรรณ์ ปิยศรีภิรมย์ 200 บาท
คุณสุวรรณี นิรุธนภาพันธ์ 200 บาท
คุณศิวาพร สังฆะกาโร และครอบครัว 200 บาท
คุณอำไพ ยาวิชัย-คุณเกรียงศักดิ์ แซ่เตื๋อง 200 บาท
คุณอารียา มารมา 200 บาท
คุณทิพญา พลายด้วง 200 บาท
คุณอรวรรณ โพประยูร 200 บาท
คุณวนิดา ธีรวัฒน์เดชา 200 บาท
คุณมานะ จันทร์บาง 200 บาท
คุณลิลลดา ทิพย์ทองและครอบครัว 120 บาท
คุณหยาดทิพย์ ศุภดิลกลักษณ์ 100 บาท
คุณสมเดช จงรักษ์สกุล 100 บาท
คุณพอชมี มีศิริ 100 บาท

คุณธนากาญจน์ ควรคิด และครอบครัว 100 บาท
คุณภรภัทร ไวกูลิกรรม 100 บาท
คุณพรศรี แซ่ตั้ง 100 บาท
คุณธีรนิตย์ ตรัยผูกพันธ์ และครอบครัว 100 บาท
คุณพิไล ชูแสง 100 บาท
คุณขวัญชัย เอ็มประโคน 100 บาท
คุณมนัสรินทร์ยา เดชคำภู 100 บาท
คุณดวงพร อตีวรมันต์ 100 บาท
น.ส.มัตติกา เจริญทรัพย์ 100 บาท
น.ส.สุชญา มโนศิรินุกูล 100 บาท
คุณนิตยา กออนันตกูล 100 บาท
คุณฉัตรชัย มณีสิริมงคล 100 บาท
คุณณัฏฐ์ชุดา เรืองกิตติวุฒิไกร 100 บาท
คุณแม่ชีวรนุช ด่านกระโทก 100 บาท
คุณพรเพ็ชร แซ่ตั้ง 100 บาท
คุณทิพย์วิมล แสงเดือน 100 บาท
คุณสุปราณี ไชยสุวรรณ 100 บาท
คุณน้ำฝน แดงแดงและครอบครัว 100 บาท
คุณบุญชื่น พรสัจจา 100 บาท
คุณชูลิต วงศ์ปริยาภัทร 100 บาท
นางยุพา โพประยูร 100 บาท
น.ส.พรรณทิพย์ ชื่นศิริพงษ์ 100 บาท
คุณณัฐวดี วิวิธเมธีวงศ์ 100 บาท
คุณสมลักษณ์ สุจิตรวัฒนะสุข 100 บาท

สายบุญ คุณวันเพ็ญ วิศาลบูชนีย์ 34,850 บาท

คุณวันเพ็ญ วิศาลบูชนีย์ และครอบครัว 750 บาท
คุณพงศกร สิริเหมือนพงศ์ และครอบครัว-คุณเอกชัย หรั่งวัตรและครอบครัว-คุณอัครเดช หาญณรงค์และครอบครัว 2,500 บาท
คุณพินทิพย์ ฉัตรไชยไพบูลย์ 1,250 บาท
คุณณัฐพงษ์ สิริกอบกุล และครอบครัว 1,000 บาท
คุณหนึ่งฤทัย คำถนอม และครอบครัว 500 บาท
คุณสมรจิต โหตรภวานนท์ 250 บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 250 บาท
คุณสุขวสา สิงห์ชัย 250 บาท
คุณนิภา ทัดเทียมเหรียญ 250 บาท
คุณกิ่งกาญจน์ อมราภิบาล และครอบครัว 500 บาท
คุณอาทิตา ชิวปรีชา ดุชชี่ และครอบครัว 2,775 บาท
คุณปานจิต ลิ่มลิขิต 500 บาท
คุณอารดา ดีสวัสดิ์ 250 บาท
คุณศุภชัย-คุณจุฑณีพร และคุณนพรุจ สุวรรณรัตน์ 1,000 บาท
คุณอารีย์-ว่าที่ ร.ต.วันชัย จิราษุ บุญไพศาลดิลก 2,550 บาท
คุณยุพเรศ นาอุดมและครอบครัว 500 บาท
คุณพ่อมาลัย ปทุมานุสรณ์ 500 บาท
คุณสุพิชชา โกศลประดิษฐ์ และครอบครัว 250 บาท
คุณปภัสร์จิรา วานิชชัยชยานนท์ และครอบครัว 250 บาท
คุณวรรณประภา-คุณนาทชัย ริมผดี และครอบครัว 250 บาท
คุณรุ่งฟ้า บุญส่งสุขเจริญ 1,000 บาท
คุณกฤษฎา-คุณสมจิต ชิวปรีชา 2,775 บาท
คุณพรทิพย์ วณิชชาธรรมกุล 500 บาท
คุณชลธิชา สุทธิชลสกุล และคุณรัชนี พิมเสน 1,000 บาท
คุณจิรัฐิติกาล อิศรางกูร ณ อยุธยา และคุณภาวศุทธิ ศรีวิโรจน์ 725 บาท
คุณอ้อยทิพย์ แสงวิทย์ (อุทิศให้คุณแม่ชูจิตต์-คุณพ่อฮั้น แซ่หลิม) 500 บาท
คุณอดิศักดิ์ มั่นคง และครอบครัว 500 บาท
คุณนิตยา งามจริต 250 บาท
คุณปรียาภัทร-คุณคุนิฮิสะ โอคุระ 250 บาท
คุณอตุลย์ ดังวัธนาวณิชย์ และครอบครัว 1,000 บาท
คุณรัตนวดี เต๊ะเชาว์ 500 บาท
คุณเทอร์รี่ และคุณประไพพรรณ ไทเลอร์ 500 บาท
คุณวิภาษณีย์ ชยุตนิธิโรจน์ 500 บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 500 บาท
คุณณัฐชามญฑ์ จวนขาว 200 บาท
คุณอัจฉริยา หอมกลิ่น และครอบครัว 100 บาท
คุณธนกฤต เปี่ยมมงคล และครอบครัว 100 บาท
คุณจิตติศักดิ์ สมบูรณ์ 100 บาท
คุณปภาวี ชื่นศรีทอง และครอบครัว 200 บาท
คุณพรรณรัตน์ นาคชาติ และครอบครัว 200 บาท
คุณศิริวรรณ มาลีหวล 200 บาท
คุณรุจิรา รัตนจินดา และครอบครัว 100 บาท
ศูนย์จัดเก็บเอกสารติวานนท์ 200 บาท
คุณณัฐพร โตยะณีย์ ณ อยุธยา 100 บาท
คุณนิตยา บัวเจริญ และครอบครัว 300 บาท
คุณณัฐพร-คุณทัดจันทร์ สวัสดิศานต์ 250 บาท
คุณพิมบุญ ประดิษฐผลพานิช 150 บาท
คุณเพ็ญสุข นฤนาทวานิช 500 บาท
คุณพรศิริ เพ็งคูณ และครอบครัว 250 บาท
คุณอำนวย ทรัพย์สิริดี และครอบครัว 250 บาท
คุณปรพัทธ์ ภูงามทอง พร้อมครอบครัว 1,000 บาท
ครอบครัวบุญญวัฒนวิจิตริ และครอบครัวสังข์ทองดี 500 บาท
คุณกัญจน์นที รัตนศิลป์กัญชาล และครอบครัว 1,000 บาท
คุณวงจันทร์ อินทรำพรรณ 200 บาท
คุณเกตุธิดา รัตนพงษ์พร และครอบครัว 100 บาท
คุณนิตยา นวพักตร์พิไล 200 บาท
คุณตะวัน เกิดบุญศักดิ์ วรชาติพิทักษ์ และครอบครัว 100 บาท
คุณสุดาภัทร เจริญดี และครอบครัว 100 บาท
คุณเพ็ญนภา โสตะจินดา พร้อมครอบครัว 100 บาท
คุณพรรษา ยศสินศักดิ์ และครอบครัว 100 บาท
คุณจันทรา เหลืองกิตติก้อง 200 บาท
คุณวราภรณ์ หงษ์ยิ้ม และครอบครัว 100 บาท
คุณกิตติศักดิ์ ธนผลผดุง และครอบครัว 200 บาท
คุณดวงพร แสงจัน 100 บาท
คุณปวีณา เพิ่มต่อศักดิ์ 100 บาท
ไม่ประสงค์ลงชื่อ 500 บาท
คุณรุ่งนภา ธัญกิจ 200 บาท

สายบุญ คุณวรรณา อัครวงศ์วิจิตร 26,625 บาท

บริษัท ไทยวา จำกัด (มหาชน) พนักงานและครอบครัว จำนวน 651 เล่ม
คุณพ่อซ่งเป๋ง แซ่ฉั่ว (ผู้ล่วงลับไปแล้ว) คุณแม่สาคร แซ่อึ้งและครอบครัว
คุณวรรณา อัครวงศ์วิจิตร และคุณชลทิรา - คุณนุชจรีย์ แซ่ฉั่ว
คุณศิริวรรณ สกุลศิริวัฒน์และครอบครัว คุณชัยณรงค์ ฉิมชั้นและครอบครัว
คุณฐิติรัตน์ เมฆภูวดลและครอบครัว ครอบครัวโฆษิตศรีคุณากร คุณแม่ทองดี วาระจันทโน(ผู้ล่วงลับไปแล้ว)
คุณโกสิทธิ์ วรวณิชชานันท์ และบิดา-มารดา - คุณรัชฎาพร พิมพ์สราญ
บริษัท ลำปะหลังพัฒนา จำกัด พนักงานและครอบครัว จำนวน 298 เล่ม
นายคูณ-นางทองอยู่ ศรีสถาพร พร้อมครอบครัว, คุณกรกช-คุณคมคาย-คุณไพโรจน์-คุณเนาวรัตน์ ศรีสถาพร
คุณสุพจน์-คุณพรเพ็ญ ภูมิเกียรติขจรและครอบครัว คุณเสริมศักดิ์ จงประยูรรัตนา คุณจิตติมา ตรุยะ
คุณบุญชู เตะจันตะ คุณอาทิตย์ ตรุยะ คุณปาริชาติ พรหมกุลจันทร์และครอบครัว
คุณมนัสนันท์ ซองทอง และครอบครัว คุณจิรัชญา จันทร์ดี คุณวิภา โพโสและครอบครัว คุณกาญจนา-คุณสำเริง ชมพูนและครอบครัว
คุณรัตนา ฤทธิภา คุณเดือน ในธรรม คุณศิรินทร์ คนชม คุณณัชพร คุณที คุณจินตนา สุโกวรวุฒิ
คุณกรัน-คุณนันทวัน อารีราษฎร์และครอบครัว คุณดรีนุช ฤทธิภา คุณจันทร์ทา พิมพ์จันทร์ คุณสายชล ปะสิ่งชอบ
คุณเรณู ยินดี และครอบครัว คุณพิมพ์รดา - ด.ช.ณัฐกิต ใจแสน คุณสุรศักดิ์ - คุณสุภาพรรณ เนินอุไร และครอบครัว
คุณวนาลี สุโกวรวุฒิ ด.ช.วรภพ หาสินปี
บริษัท บัดเจ็ทโลจิสติกส์เซอร์วิสเซส จำกัด พนักงานและครอบครัว จำนวน 100 เล่ม

สายบุญ คุณอังฉริยา เอี่ยมกาญจนรัตน์ 21,600 บาท

คุณอสิสา ประสิทธิ์และครอบครัว 500 บาท
คุณกฤตยา วัชรสินธุ์ และครอบครัว 300 บาท
คุณอมรเรข ตั้งจิตร 2,000 บาท
พ.ญ.น้ำทิพย์ ไตรยสุนันท์ และครอบครัว 500 บาท
คุณภาคิน - คุณทวีเทพ และครอบครัว 1,000 บาท
คุณอนงค์ - คุณศิริพร คณิตชัยเดชา 200 บาท
คุณชวัลณัฏฐ์ ตั้งสุขบวรศรีและครอบครัว คุณศศิณัฏฐ์ ตั้งสุขบวรศรี และครอบครัว 500 บาท
คุณกนกวรรณ - คุณวีรภัทร สุวรรณสมบัติ 200 บาท
คุณเสาวนีย์ โรจน์ชนะทอง 500 บาท
คุณสุชาติ - คุณวันเพ็ญ - คุณธวัชชัย มีผึ้ง - คุณสารภี ศิริผล - ด.ญ.ณัชชา - ด.ญ.ณัฏฐา - ด.ญ.ณัฐนันท์ มีผึ้ง
-คุณอรุณกมล มีผึ้ง คุณมงคล - คุณธิดา - ด.ช.ฉัตรเกียรติ ณัฐประเสริฐ 5,000 บาท
คุณศันสเกียรติ - คุณสมลักษณ์ คุณอภิชญา คุณธนภัทร - คุณณัฏฐา ตั้งตระกูล 500 บาท
คุณสมศักดิ์ - คุณโสภา - คุณสิทธิพงศ์ - คุณณัฐธิดา - คุณสวิชญา คณิตชัยเดชา 500 บาท
คุณวารุณี คุณาวนิชย์และครอบครัว 500 บาท
คุณสุเนตร-คุณทรัพย์ พัดรใส และครอบครัว 300 บาท
ด.ญ.พิชชาอร คณะเจริญ 400 บาท
คุณณัฐกานต์ สุขเถื่อ 200 บาท
คุณวรวรรณ ด่วนชะเอม และครอบครัว 300 บาท
คุณละเอียด วงษ์ทอง และครอบครัว 200 บาท
คุณเดือนเพ็ญ จีนจรรยา และครอบครัว 200 บาท
คุณอังฉรา วิลเลี่ยมส์ 1,000 บาท
คุณศิวกรณ์ เทพทอง 1,500 บาท
คุณวารี ดวงพิมาย 2,500 บาท
คุณไชยสรวิชญ์ นิยมเสน และครอบครัว 200 บาท
คุณเสาวลักษณ์ ตั้งตระกูล 500 บาท
คุณสุภิษา เดชดี 300 บาท
คุณอัจฉริยา เอี่ยมกาญจนรัตน์ 300 บาท
คุณศิริชัย เมตตาสัตย์ และครอบครัว 250 บาท
คุณฐิติพร คัมภิรานนท์ และคุณสุภชัย จำปาศรี 250 บาท

สายบุญ คุณสุนิสา โฆสิตคุณ 5,800 บาท

คุณภูริษ์ ทองเปล่งศรี และคุณอัณช์ญา อัครวิพัฒน์เดชา 1,000 บาท
คุณสุนีย์ มงคลสวัสดิ์ 1,000 บาท
คุณสนธยา-ด.ญ.สุภิญญา-ด.ญ.สุธาสินี บุญคง และน.ส.ศิริพร เพชรหลิม 2,000 บาท
นางมานี โฆสิตคุณ-น.ส.สุนิสา โฆสิตคุณ และด.ญ.ภทรีดา ชนันทรานนท์ 1,000 บาท
นางรสริน อมรพิทักษ์พันธ์ 100 บาท
คุณจิราพร เปาริบุตร 100 บาท
คุณนิตยา สันติโชตินันท์ 200 บาท
น.ส.มณี กมลเดชเดชา 400 บาท

สายบุญ คุณอรัญญา กลมเกลียวญาติ 65,225 บาท

นายเอี่ยม - นางวันทอง เจนชัยภูมิ 1,000 บาท
นายพรชัย - นางธนาพร - นายพรเทพ - ด.ญ.ธนาทิพย์ เจนชัยภูมิ 1,000 บาท
ว่าที่ร้อยโท ปรีชา - นางอรัญญา กลมเกลียวญาติ 1,075 บาท
นายอุดม กลมเกลียวญาติ อุทิศให้นายนิตย์ กลมเกลียวญาติและนางด่วน เจริญทรัพย์ 100 บาท
น.ส.ฐิตารีย์ กอบกิตติ์กมล อุทิศให้ นายกมล ลิ้นทองและ นางสุนีย์ รสวงศ์ 250 บาท
น.ส.นรีรัตน์ กลมเกลียวญาติ - นายไชยพงศ์ พฤกษาเจริญสุข - นายวงศ์สริศ พฤกษาเจริญสุข 250 บาท
นายเกรียงศักดิ์ กลมเกลียวญาติ 200 บาท นายอภิสันท์ - น.ส.สมหญิง - ด.ช.ปัณณวิชญ์ กลมเกลียวญาติ 250 บาท
น.ส.น้ำฝน เชิดชูและครอบครัว - ด.ญ.สุจิตา มีรอด 100 บาท

น.ส.นนทวรรณ รุ่งโรจน์รังสิมา พร้อมครอบครัว 100 บาท
น.ส.ณัฐชา ปฐมพงศธราพร้อมครอบครัว 250 บาท
นางณัฐกฤตา อยู่เย็นพร้อมครอบครัว 50 บาท
นายศิลา-นางจวน สระแก้ว น.ส.ยุ่น-น.ส.อรุณ ไอยรัตน์ 750 บาท
น.ส.อัมรา แซ่ก๊วย-ด.ช.สรวิชญ์ กล่ำเจริญ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 225 บาท
นางนงเยาว์ พลบุญ พร้อมครอบครัว 250 บาท
นายประพนธ์ เรืองวุฒิชนะพืช 250 บาท
น.ส.สุจิตรา เรืองวุฒิชนะพืช 1,125 บาท
คุณอิศราพรรณ เรืองวัฒนกุล 125 บาท
นายนุชิต-นางณภัทร ฉัตรกมลกุล 200 บาท
นายวรเดช ฉัตรกมลกุล 50 บาท
น.ส.อรญา ฉัตรกมลกุล 50 บาท
นางลักษณพร จิตติมงคล 50 บาท
นายธีรยุทธ จันทวงศ์ 100 บาท
ว่าที่ร้อยตรี สุรพงษ์ สุกใส 50 บาท
คุณพัชรียา คำดี 100 บาท
คุณสุรีพร วิเศษโวหาร 100 บาท
นายสำราญ โมคกุล 500 บาท
นายอภิชาติ เงินธรรม 100 บาท
นายอดิศักดิ์ แก้วงาม 50 บาท
นางสุจิตรา ไข่มุก 200 บาท
น.ส.ประคอง ภักดี 250 บาท
น.ส.ลำลี สมพรชัยมงคล 100 บาท
น.ส.นพสร สุขแสนไกรศร 300 บาท
น.ส.สุทธิรัตน์ แย้มเกลี้ยง 100 บาท
น.ส.สุภาภรณ์ สมสาย 100 บาท
คุณกาญจน์มนัส ศรพรม 1,225 บาท
คุณศิริรัตน์ จิตตะเทวา-คุณศุภรัสมิ์ บุญแก้วจิรพันธ์-คุณธาริกา หฤทัย - คุณธนิษฐา หฤทัย 500 บาท
คุณนรินทร์ ผาอ่อน 2,500 บาท
คุณอรวรรณ มาตย์มูล 1,000 บาท
น.พ.ณัทเดช - นางศรุชา เหนือเมฆิน 1,000 บาท
คุณปิยพรรณ ปิยมาตย์ 500 บาท
คุณหนูพิ-คุณไพริน-คุณสุพิตย์-คุณลำพิง สาเสนา, คุณสามารถ-ด.ญ.ณัฐชิกา สีทองเกตุ 500 บาท
คุณจิตรลดา ประทุมคำ พร้อมครอบครัว 250 บาท
คุณแม่พั้น-น้องเหม่ยเหมย 200 บาท
คุณบรรยง-คุณชุติมา-ด.ญ.ชนากานต์-ด.ช.วรเมธ ชาญพิพัฒนชัย พร้อมเพื่อน 2,000 บาท
จ.ส.ต. สุเมษ ใจมนต์ 250 บาท
คุณศรีสุดา-คุณสันไชย์ ภัทรกุลประเสริฐ พร้อมครอบครัว 500 บาท
รศ.ดร.สุนทร-คุณพรพรรณ วิทยาคุณพร้อมครอบครัว, คุณมัสยา เล็กจุฬา 1,000 บาท
คุณศุภลักษณ์ ดำเพิ่ง พร้อมครอบครัว 500 บาท
คุณณิชชิศา เลี้ยงรักษา พร้อมครอบครัว 500 บาท
คุณวิไลพร ธนะสาร 100 บาท
คุณปวีณ์ริศา วงษาชัย 500 บาท
นายศุภวัสส์-นางณัฐสรัญ-น.ส.ศศมณฑ์-นายจิรวัชร์ พูนจิตบริสุทธิ์, น.ส.พรทิพย์ โตถาวร พร้อมครอบครัว 500 บาท
นางรานีย์-นายสนธยา-นายอรรถกร-นายปริญญา เดชธรรมฤทธิ์-น.ส.พัชรี วิโรจน์ศศิธร 500 บาท
ดร.บุญสม-คุณธิดารัตน์ เกษแก้วกาจน์ พร้อมครอบครัว 1,000 บาท
คุณพิมลทยา กลิ่นบัว 250 บาท
คุณสวาท หน่วยไตเทียม รพ.เจริญกรุงประชารักษ์ 500 บาท
พ.ท.หญิง คมเนตร อินทร์พินิจ 500 บาท
นายกัมพล-นางสมนึก คงยะมาศ พร้อมครอบครัว 250 บาท
พ.ท. จิรัตน์ เที่ยงสันเทียะ 600 บาท
คุณฐิติณัฐฎ์ สวัสดิ์ภัทรวัตร 100 บาท
คุณชารียา ช่ำชอง 500 บาท
คุณน้องปุ๊ก 18325 มหาวิทยาลัยขอนแก่น 1,000 บาท
คุณเขมจิรา คำพรหม 250 บาท
คุณฉัตรพัฒน์ คำสุพรกฤตย์ พร้อมครอบครัว 1,000 บาท
คุณอำนาจ จิระประยุต 300 บาท
คุณฐิติภัสร์ เกษรศิริเจริญ-คุณภิญญ์ลักษณ์ จิรวัฒนพิทักษ์ 500 บาท
คุณเรวัตร มีสถิตย์ พร้อมครอบครัว 300 บาท
คุณตง แซ่ลิ้ม 500 บาท
คุณดำรงค์ ตั้งเสริมวงศ์ 500 บาท
คุณธัญวรินทร์ ตั้งเสริมวงศ์ 1,000 บาท
คุณสุนทร ตั้งเสริมวงศ์ 250 บาท
คุณสมจิตร์ ตั้งเสริมวงศ์ 1,000 บาท
คุณสมพงษ์ ตั้งเสริมวงศ์ 250 บาท
คุณณัฐวัฒน์-คุณชญาภา-ด.ช.ชินณุชา ชัยธนบูรณ์ 500 บาท
คุณมานพ-คุณจันทรา ศรีวิชัย 500 บาท
คุณกฤติยา ทะกาศ 500 บาท
คุณชลธิชา มากภิบาล พร้อมครอบครัว 250 บาท
คุณกมลรัตน์ พงษ์บริบูรณ์ 250 บาท
คุณอุษา ตันทศิลป์ พร้อมครอบครัว 500 บาท
คุณภัทรมน สาคะศุภฤกษ์ 1,000 บาท
คุณปิยะวลี ภักดีพฤฒินันท์ 500 บาท
คุณธนากาญจน์ โพธิ์ทอง พร้อมครอบครัว 250 บาท
ด.ช.อริยวัตถ-ด.ญ.ณรัญพิชญา อิสสวาณิชย์ 500 บาท
ด.ช.วสุ แก่นสงสัย พร้อมครอบครัว 500 บาท
คุณวรรัตน์ สุวรรณรัตน์ พร้อมครอบครัว 250 บาท
นพ.พุฒิพงศ์ เลื่อมประภัศร์ 2,000 บาท
คุณกฤษณา เขตเจริญ 250 บาท
คุณศิริรัตน์ สาระการณ์ 500 บาท
คุณคนึงนิจ รอดวงศ์ พร้อมครอบครัว 500 บาท
คุณภทรพร พงษ์ภักดี 250 บาท
คุณฑิฆัมพร พิมพ์ปัจฉิม 500 บาท
คุณปวันรัตน์ กล่ำศรี พร้อมครอบครัว 500 บาท
คุณธันยาภัทร์ ชาติพิริยวัชร์ 1,000 บาท
คุณเจริญขวัญ เสียงใหญ่ พร้อมครอบครัว 250 บาท
คุณสุชานันท์ บำรุงวงศ์ พร้อมครอบครัว 250 บาท
คุณกฤตยาวดี อนุรักษ์ พร้อมครอบครัว 500 บาท
คุณดารารัตน์ ไชยมงคล พร้อมครอบครัว 500 บาท
คุณทองใบ เกษรนวล พร้อมครอบครัว 500 บาท
คุณณัฏฐณิชา ทองโสม พร้อมครอบครัว 100 บาท
ด.ญ.ธรรญพร เอมโอด-คุณสุวิมล สุระคนธ์ 500 บาท

คุณกัลย์นพร-คุณวาราโรจน์ กระแสร์ตานนท์ 500 บาท
ด.ช.วุฒิกร รินทร พร้อมครอบครัว 500 บาท
คุณวัชรานันท์ พรหมโสภา พร้อมครอบครัว 500 บาท
คุณมัทนา วณิชานุกุลยกิจ พร้อมครอบครัว 500 บาท
คุณขวัญฤดี อิติโกสิน พร้อมครอบครัว 250 บาท
นายพิชัย ปิยะจิตติ 500 บาท
นางพัวติ้ แซ่หลิ่ม 500 บาท
คุณพิศมัย ศรีบุตร 500 บาท
คุณนงย์เยา พุทธสาร 250 บาท
คุณธริสรา หรุ่มเรืองวงษ์ 300 บาท
พญ.สุนันทา ศิริพูนวิวัฒน์ 1,000 บาท
คุณพ่อล้วน-คุณแม่แฉล้ม ประมูลศรี 250 บาท
คุณแม่เรณ เงินดี พร้อมครอบครัว 225 บาท
คุณเบญจวรรณ วงษ์สมาน 125 บาท
คุณยุพเยาว์ ชัยประโคน 100 บาท
คุณนิถวรรณ ทนงค์ 100 บาท
คุณไพโรจน์ สนทอง พร้อมครอบครัว 300 บาท
คุณวันเพ็ญ แสงใน 200 บาท
คุณสิทธิพร สุทธิจักร์ พร้อมครอบครัว 300 บาท
คุณอำไพพร ปันเงินพร้อมครอบครัว 225 บาท
ด.ช.ธนินทร์กุล-ด.ญ.เมธาพร กระแสร์ตานนท์ 500 บาท
คุณสุพัฒน์นร อรุณ พร้อมครอบครัว 500 บาท
คุณก้องเกียรติ-คุณวัชราภรณ์ และ ด.ช.กวินท์ อรัญสาร 250 บาท
คุณฐิตาภา พัฒนรัฐ 500 บาท
นายธิติ ปิยะจิตติ 500 บาท
นางสาวสุนีย์ ปิยะจิตติ 500 บาท
คุณประนมพร ศรีเลิศงาม พร้อมครอบครัว 500 บาท
คุณสวยเหร็ก แก้วสกุล 250 บาท
คุณจิราวรรณ สุริยะชัย 250 บาท
คุณกชทศพรรณ นาคส่องแสง 200 บาท
นพ.สุรศักดิ์ เจือจรุงใจ พร้อมครอบครัว 2,000 บาท
คุณวิชา-เจริญพร เลิศกิจคุณานนท์ 500 บาท
คุณเสมอ วงษ์สมาน 250 บาท
คุณศุกร์ บุญกว้าง 125 บาท
คุณวิลัยพร นารีนุช 500 บาท
คุณพัชรินทร์ คุ้มขำ 100 บาท
คุณจำรูญ เลี่ยมเจริญ 2,000 บาท
คุณกัญญภัทร พูลผล พร้อมครอบครัว 250 บาท
คุณประจวบ-คุณสุวรรณ ศิรินพ พร้อมครอบครัว 500 บาท

สายบุญ คุณจันทรา จินาวงศ์ 19,750 บาท

คุณจันทรา จินาวงศ์ และครอบครัว 1,000 บาท อุทิศให้นายม่วงเอี๊ยะ แซ่จิว นางง้อยเอ็ง แซ่ก๊วย นางสาวศิริลักษณ์ จินาวงศ์
คุณทิพวรรณ จินาวงศ์ และครอบครัว 1,000 บาท
คุณอารีรัตน์ การุณกรสกุล 1,000 บาท
คุณนิศารัตน์ เนียมกสิพงศ์ และครอบครัว 1,000 บาท
คุณจารุณี อุทัยวิทยารัตน์ 500 บาท
คุณนิสากร หอไทย 1,000 บาท
คุณลักขณา จิวะมาวิน 500 บาท
คุณจิราภรณ์ เชาวเจริญพงศ์ และครอบครัว 500 บาท
คุณนิกุล วงศ์ธีรทรัพย์ 300 บาท
คุณจินดา จินาวงศ์ และครอบครัว 1,000 บาท
คุณศิริพร เบญจมพรชัย 1,000 บาท
คุณปิยดา ลีลาปิยะนาถ คุณวันเพ็ญ ลีลาปิยะนาถ 1,250 บาท
คุณปิยาภัสร์ เพชรวารา 2,000 บาท
คุณอนัญญา งอประทีป 1,000 บาท
คุณคุณาพร ธูปะคุปต์ และพันโทอัมพุช พัฒน์ทอง 500 บาท
คุณวัลลภ และ คุณวิภา อักษร 200 บาท
คุณวีระพงศ์ วัฒนกูล 225 บาท
คุณพัชร์สิตา เสริมเจริญกิจ อุทิศให้คุณแม่สุจารี เสริมเจริญกิจ 500 บาท
คุณกวิสรา วัฒนะรุ่งโรจน์ อุทิศให้ คุณย่าจันทร์ แทนกุดเรือ 375 บาท
คุณกัณพงศ์ วัฒนกูล 225 บาท
คุณสมอ-คุณศรีรัตน์ สาคร 225 บาท
อุทิศให้ คุณพ่อวิโรจน์-คุณแม่ระเบียบ วัฒนกูล 225 บาท
คุณอภิชาติ-คุณพิศมัย สุวรรณโกสุม 125 บาท
อุทิศให้ นางประกอบ ศุภษร 125 บาท
นายสุพัฒน์-นางนิสา-ด.ช.ธีธัช ชูมิตร 225 บาท
คุณสุนีย์ ตั้งตามนิมิต 500 บาท
คุณละออ ชัยวิภา 100 บาท
คุณปวันรัตน์ ฤกษ์เกรียงไกร 100 บาท
คุณลัดดาวัลย์ พลวิชัย 100 บาท
คุณภัทาวดี อภินันทน์ 100 บาท
คุณวรรณศิริ ภมรนิยม 100 บาท
คุณศิริลักษ์ ธมชาติ 50 บาท
คุณนิภาพร เลิศวรทรัพย์ 125 บาท
คุณอริยาภรณ์ ตั้งเต็มทรัพย์ 250 บาท
คุณน้ำทิพย์ ส่วยเย็น 100 บาท
คุณสิริกร วัฒนกูล 225 บาท
อุทิศให้คุณปู่จรัส-คุณย่าบัวทอง สาคร 225 บาท
คุณประจวบ-คุณปาริชาต สุวรรณโกสุม 125 บาท
คุณสุวิทย์-คุณประเทือง วาสนาเรืองเดช 125 บาท
นายบุญปลูก-นางสาวปาริชาติ กลิ่นอยู่ 225 บาท
นางดรินทร์ พินชุนศรี และนายภาศพล พินชุนศรี 125 บาท
นายสุพจน์ พินชุนศรี และ ด.ช.ณัฐวินท์ พินชุนศรี 125 บาท
คุณนิชาภา มั่งมีธนาภา 100 บาท
คุณศุธาภา-คุณวัชรา วิจิตรานนท์ 100 บาท
คุณวินิดา ศรีตุลา 100 บาท
คุณสุระภา สุขนิธิพงศา 100 บาท
คุณฉกาจ ฉาตุ้ย 100 บาท
คุณอารมณ์ เลิศชีวะ 50 บาท
คุณธัญยธรณ์ พงสริธนารักษ์ 300 บาท
คุณวรรณา สุคนโธทก 150 บาท
ป้าพยอม บุญมี 50 บาท

สายบุญ คุณกุหลาบสีชา 23,950 บาท

คุณณรินทร์ พยุงวาทเศรษฐ์ และคุณชิณวิชญ์-คุณธีรวิศวร์-ด.ญ.ภณิฐยา วัชรชิณณ์ 5,000 บาท
คุณนิชาภา จันทร์เฉลิม ในนาม หจก.ใบว่าน 4,000 บาท คุณศจีมาส สุภาพพงศ์ 2,000 บาท
ผศ.ดร.ชริดา ปุกหุต คณะวิทยาศาสตร์ ม.อุบลราชธานี 2,000 บาท
คุณอรวรรณ พงศ์เพชรสวัสดิ์ 1,200 บาท
ทพญ.วรรณพร ศิริวัฒน์ 1,250 บาท
คุณพิชญ์สินี สารพิชัยกูร 1,000 บาท
คุณพัชรินทร์ ศรีหฤทัย 500 บาท
คุณนฤธี ตั้งไพบูลย์ทรัพย์ 500 บาท
คุณนวรัญ (ภคภรณ์) เคล้าศรี 500 บาท
คุณนาราลักษณ์ วัชระสุขโพธิ์ 500 บาท
คุณ Orathai Rungswang 500 บาท
คุณรุ่งนภา มงคลวนา 1,000 บาท
คุณดามพ์-คุณจีรวัฒน์ อินทรกระทึก 500 บาท
คุณชลฤดี สิริสมโภชวณิช 200 บาท
คุณพรศรี รุ่งอภินันท์ 1,000 บาท
คุณจินดนา แสงสุข 300 บาท
คุณอัจนารวีย์ ศิริพานิช 1,000 บาท
คุณพิสิษฐ์ภณต์-คุณนนทโอภาพงษ์-คุณกาณฑ์ สณิญาณ์ ริมสกุล 1,000 บาท

สายบุญ คุณนภัสสรณ์ ตันตะยาภรณ์ 12,175 บาท

คุณศุภจิตรา วิจิตรและครอบครัว 3,000 บาท
คุณวิลาวัลย์ บัวขำ 1,000 บาท
คุณนภัสสรณ์ ตันตะยาภรณ์ และครอบครัว 500 บาท
คุณธีระพงษ์ ธนาสิทธิ์รุ้งสี และครอบครัว 500 บาท
คุณกฤษณีนาถ มงคลศิลป์ 300 บาท
คุณทศพล ขำจิตรสุทธิ์ 500 บาท
คุณวินันท์นุช พิชญวรเศรษฐ์ 300 บาท
คุณวันเพ็ญ พูลเทียบรัตน์ 300 บาท
ครอบครัวปลื้มคิด 300 บาท
คุณรัชนี นพจิราพงษ์ 200 บาท
คุณศนิพร ชีวภาคย์โสภณ 100 บาท
คุณจิตตาภัทร์ ชะอุ่มผล 100 บาท
คุณพิมพ์ชญา ป้อมทอง 100 บาท
คุณแมนวดี เดชจำนงสุข 100 บาท
คุณกัญฤทัย เสกนำโชค 250 บาท
คุณจุฑารัตน์ เสกนำโชค 200 บาท
คุณศิริกุล หาญรุ่งเรืองพันธ์ 200 บาท
คุณกนกนาถ พิพัฒนมงคล 200 บาท
คุณวนิดา ถาวรสังข์ 250 บาท
คุณถาวร ธุวพาณิชยานันท์ 250 บาท
คุณสาธิต เสกนำโชค 250 บาท
คุณรัชฎา ชินตะวัน 250 บาท
คุณศศิยา สินธนะจิตร 100 บาท
คุณศรันยา แป้นถึง 500 บาท
คุณนาลินี รัตนสุวรรณ 500 บาท
คุณอุษณีย์ คล้ายวิเชียร 500 บาท
คุณครองพร ไชยรังสินันท์ 500 บาท
คุณเอกชัย ดิลกมงคลกุล 500 บาท
คุณฐูอร บุญพิลา 225 บาท
คุณวรากรณ์ สดแสงสุก 100 บาท
คุณวรินทร นิลคุณ 100 บาท

สายบุญ คุณพุทธวรรณ อนุพงษ์องอาจ 5,400 บาท

คุณวรพงศ์-คุณพุทธวรรณ-คุณสุพิชฌา-คุณสุภัชชา-ด.ช.สุรพิชญ์ อินทร์สอน 1,000 บาท
นางเง็กเกียง วงศ์วัฒนาอารี 500 บาท
นายไชชุน แซ่เต็ง 500 บาท
คุณชำนิ-คุณเปรมทิพย์ คงสุวรรณ 500 บาท
คุณเข็มทอง มังคลาดและครอบครัว 500 บาท
คุณจิตรลดา โพธิมล 500 บาท
คุณเบญจมาส ไชยแก้ว 400 บาท
คุณศรัญญา รัตนเกษรและครอบครัว 500 บาท
คุณศุทธนุช หางแก้วและครอบครัว 500 บาท
คุณธรรมรงค์-คุณสมปอง บุญป้องและครอบครัว 500 บาท

สายบุญ คุณวาสนา บำรุงสุข 6,300 บาท

คุณวาสนา บำรุงสุข และครอบครัว 1,000 บาท
คุณธีรยุทธ-คุณรุจิรา กิตติภัทรกุลและครอบครัว 4,000 บาท
คุณสุทธิรัตน์ เกษรมาลา และครอบครัว 500 บาท
คุณก้านทอง จันทร์ประทีป และครอบครัว 500 บาท
คุณวรมณฑ์ แซ่หุ่น และครอบครัว 300 บาท

สายบุญ คุณวรรณวิสา นำชัยสี่วัฒนา 2,000 บาท

น.ส.ดวงกมล ลิมปิพวงทิพย์ 300 บาท
นายพรสนอง ตู้จินดา 300 บาท
นางศิรินทิพย์ ศิลาพัชรนันท์ 300 บาท
นายคุณเกียรติ วัฒนวิทย์ 300 บาท
น.ส.อรุณทิพย์ วรชีวัน 200 บาท
น.ส.นฐิณี ลาภเวที 200 บาท
นายปฏิญญา สนธิพิจิตร 200 บาท
นายเจษฎา ลิ้มเลิศพาณิชย์ 200 บาท

สายบุญ ดร.ชยุติ คงสวัสดิ์ศักดิ์ 8,000 บาท

คุณสมศักดิ์-คุณวรรณา คงสวัสดิ์ศักดิ์ 750 บาท
คุณเชษฐ์-คุณอุศณา-ด.ญ.ชัชชญา ตรรกวาณิช 750 บาท
คุณเชษฐ์-คุณอุศณา-ด.ญ.ชัชชญา ตรรกวาณิช 750 บาท
คุณชยุติ คงสวัสดิ์ศักดิ์ 1,250 บาท
คุณโชษิตา คงสวัสดิ์ศักดิ์ 1,250 บาท
คุณศุภโชค ผาติบัญฑิต 1,000 บาท
คุณมุทิตา กิตติเรียงลาภและครอบครัว 3,000 บาท

สายบุญ คุณออย Sirinporn 4,650 บาท

คุณวิสุทธิ์-คุณสุวรรณี วิวัฒนานุกุล และครอบครัว หจก.ง้วนวัสดุภัณฑ์ 1,000 บาท
คุณรัชรา เอี่ยดศิริพันธ์ 1,000 บาท
คุณกันติชา พาณิชย์กุล พร้อมญาติมิตร 250 บาท
คุณธนพร วงศ์ศิริอำนวย 500 บาท
คุณชุติกาญจน์ เจตน์ภักดี 1,000 บาท
คุณกานต์ชนิต เกิดจันทร์ตรง 500 บาท
คุณปาริมา 200 บาท
คุณปฐวี นาคะเสถียร และครอบครัว 200 บาท

สายบุญ คุณวัลยา วงศ์ภักดี 10,650 บาท

คุณวัลยา วงศ์ภักดี และครอบครัว 1,000 บาท
คุณวราภรณ์ นภาสมร และครอบครัว บาท 1,000 บาท
คุณรวินันท์ ปานนาคและครอบครัว 250 บาท
คุณพร้อมพรรณ ปิยะกุล และครอบครัว 100 บาท
คุณปนัดดา สิริวุฒิ 100 บาท
คุณโสพัฌณกา ฉันทาดิศัย และครอบครัว 200 บาท
คุณธนดล รุณมณี 50 บาท
คุณปัทมา โอสถานนท์ 100 บาท
คุณศักดิ์ดา โอรสไตรรัตน์ 100 บาท
คุณขนิษฐา ชาญเกียรติก้อง และครอบครัว 300 บาท
คุณกรวิภา สีดอกไม้ 100 บาท
คุณกัญชพร เกิดมั่น ขออุทิศให้คุณพ่อทองอู่ คุณแม่ชลอม เกิดมั่น 200 บาท
คุณนงนุช อนัญญาเขต และครอบครัว 300 บาท
คุณกรกนก สงคศิริ และ ครอบครัว 200 บาท
คุณอมรา ประตูทองลาภ และครอบครัว ขออุทิศให้คุณพ่อไพบูลย์ ประตูทองลาภ 300 บาท
นางทินโปชิน แซ่ติน 100 บาท
คุณลดาวัลย์ ตั้งชัยพิทักษ์ และ ครอบครัว 300 บาท
คุณรังสิมา บริสุทธิเชาวน์ และ ครอบครัว 200 บาท
คุณรัตนา รุ่งเรืองวิชชากุล และครอบครัว 200 บาท
คุณนงนุช เจริญพงษ์ และครอบครัว 250 บาท
คุณอารีรัตน์ สง่าพงษ์ และครอบครัว 250 บาท
คุณศศิวิมล เอี่ยมสิริกุล และครอบครัว 200 บาท
ด.ญ.ญาณิศา ตั้งชัยพิทักษ์ 100 บาท
คุณชญาณิศ ช่อวิชา 100 บาท
คุณจุรีรัตน์ เรืองพิมาน และครอบครัว 100 บาท
คุณหรรษา บุญศรี 200 บาท
คุณชัชนาวดี ธารเหลืองทอง 200 บาท
คุณสุปราณี อัศวชัยวรรณ 250 บาท
คุณกรขันติ เลิศจำรัสวาณิช 250 บาท
คุณศิริรัตน์ แก้วอารีลักษณ์ และครอบครัว 100 บาท
คุณจันทร์ฉาย สมุทรประภูติ 125 บาท
คุณจิดาภา จันทร์รำไพ และครอบครัว 200 บาท
น.ส.สุรีย์ ละออสุวรรณ 100 บาท
คุณสรินทร ปัญญาสุขุม 100 บาท
คุณอิสรียา กำเนิดรัตน์ และครอบครัว 200 บาท
คุณเชิงชาย ถิรเดชสกุล 200 บาท
คุณบุหงา บุราณลักษ์ 100 บาท
คุณชาลินี แก้วมณี 100 บาท
คุณนันทิกานต์ เล็กอุทัย 100 บาท
คุณอรณี วงษ์ชัยแจ้ง 100 บาท
คุณกัญญา แสงฉาย 100 บาท
คุณภูดิศ ธนกุลไกรฤทธิ และครอบครัว 100 บาท
คุณวุฒิชัย จุเฉย และครอบครัว 100 บาท
คุณจารุวรรณ จงวิจิต และครอบครัว 100 บาท
คุณอภิชญา สุทธิผลไพบูลย์ และครอบครัว 100 บาท
คุณสุทัศน์ เมืองน้ำเที่ยง และครอบครัว 100 บาท
คุณจริยา เอี่ยมสอาด และครอบครัว 100 บาท
คุณปิยะวรรณ เพ็งพิพัฒน์ และครอบครัว 100 บาท
คุณเยาวลักษณ์ ธาระเขตต์ และครอบครัว 200 บาท
คุณยอดชาย เพียรเพิ่มภัทร และครอบครัว 100 บาท
คุณเชาวนวุฒิ สุขวรรณโณ และครอบครัว 200 บาท
คุณทิพย์ฉัตร คณาชอบ 100 บาท
คุณศิราพร เทียมปโยธร 100 บาท
คุณปรียานุช หยกรัตนเจริญ 100 บาท
คุณวัชราภรณ์ ทองดอนเหมือน 100 บาท
ไม่ประสงค์ออกนาม 20 บาท
คุณกรกฎ เปลี่ยนอร่าม 50 บาท
คุณเอกรินทร์ เอี่ยมรัตน์ 100 บาท
คุณณัฐริกา กองทอง และครอบครัว 100 บาท
คุณจำลอง กองทอง 100 บาท
คุณชาญวิทย์ สุขานนท์สวัสดิ์ 55 บาท
คุณสุเรขา เมฆเกรียงไกร 100 บาท

สายบุญ คุณ Ning 9,800 บาท

คุณศันสนีย์ จิตต์ชัยวิสุทธิ์ 20 เล่ม
คุณธูนรัช รัชภัทรพบสร รัณสรชม คุณรัชพล 20 เล่ม
นาวาเอกสมาน-นางวัลลภา กล่ำเสถียร 40 เล่ม
คุณรักชาติ สมิตินันทน์ 20 เล่ม
คุณภูษณ ทิมวิภาคและพัชรีลักษณ์ วนาพรรณ์ 20 เล่ม
คุณขนบพร รอยศิริกุล 20 เล่ม
น.อ.เบญญา นาวานุเคราะห์ 20 เล่ม
นาวาอากาศโทหญิงนพวรรณ บุนนาค 20 เล่ม

คุณบรรจง นิลสิทธิ์สถาพร 20 เล่ม
คุณประจักษ์ บุตรศรี 10 เล่ม
คุณอรธนัญภัค พินิจเกียรติสกุล 20 เล่ม
คุณจิตติมา สุนทรภู่ 10 เล่ม
คุณณัฐิยา บุญทองและครอบครัว 10 เล่ม
คุณคำนึง พันธุ์สวรรณ 10 เล่ม
คุณอุษา แฉ่งฉวี และครอบครัว 10 เล่ม
คุณสมศรี อมรกิตติเมธี 10 เล่ม
คุณภาพร วิชิตตระการ 20 เล่ม
คุณดวงกมล โชตะนา 20 เล่ม
คุณชัยวัฒน์ เพ่งพินิจ 20 เล่ม
คุณพยอม แดงวิรุฬห์ 12 เล่ม
คุณชูเพชร อนุพันธ์ 10 เล่ม
คุณทิพย์อรุณ ณ พัทลุง 10 เล่ม
คุณพันธรีย์ เดินตามแบบ และครอบครัว 10 เล่ม
คุณสุดาวรรณ กิจประสงค์ และครอบครัว 10 เล่ม

สายบุญ คุณกนกพร โสกันทัต 5,675 บาท

น.ส.กนกพร โสกันทัต และครอบครัว 1,000 บาท
น.ส.กฤติยา จงสุข 9 เล่ม
ด.ญ.วิมพ์วิภา บูรณะวัฒนาศิลป์ 9 เล่ม
ด.ช.ศักย์ศรณ์ ติ๊ดอี่พันธ์ 10 เล่ม
น.ส.ศิมาภรณ์ พันธุมาศและครอบครัว 4 เล่ม
น.ส.นาฏอนงค์ แฝงพงษ์ 8 เล่ม
พญ.บุญรอด แสงอังคนาวินและครอบครัว 20 เล่ม
น.ส.เจนจิรา กุณาหล่าย 2 เล่ม
น.ส.ศรีกันยา โรจนากิจวาณิชย์และครอบครัว 4 เล่ม
น.ส.ณัฐณิชา ทาทะลักษณ์ 4 เล่ม
คุณมาลีรักษ์ ลิ้มตระกูล 8 เล่ม
คุณสมศรี เอี่ยมรัมย์ 2 เล่ม
คุณวิโรจน์-คุณสุวเรศ-คุณกษิดิศ หอมหวาน 19 เล่ม
น.ส.บัวบูชา บรรจบราช 700 บาท
ด.ญ.จารุพิชญา เปรมศิริ 9 เล่ม
น.ส.ธัญลักษณ์ มันยงค์ 2 เล่ม
น.ส.จิราวรรณ์ วิจย และครอบครัว 4 เล่ม
นายธีรศักดิ์ ตระทองและครอบครัว 4 เล่ม
น.ส.ดวงใจ สวนสวรรค์ และครอบครัว 4 เล่ม
น.พ.กิตติ์ทัส สุริยะไชยวดี 8 เล่ม
น.ส.สุธาสินี อภัยศรีและครอบครัว 4 เล่ม
น.ส.จรรยา ดีชัด และครอบครัว 4 เล่ม
นางวรรณวรา-ด.ญ.ไอลดา ตัณฑ์กุลรัตน์ 4 เล่ม
คุณลำยอง เอี่ยมรัมย์ 2 เล่ม
นางสำรวล หอมหวาน 4 เล่ม
คุณอนุรักษ์-คุณโสภา-คุณอนุพันธ์ หอมหวาน 10 เล่ม

สายบุญ คุณสุพรรณ คำทอง 3,500 บาท

คุณธนันวัฒน์ ภาณุธนะสวัสดิ์ 10 เล่ม
คุณชนิดา รอบรู้ 10 เล่ม
คุณสาวิตรี กอสันเทียะและครอบครัว 10 เล่ม
คุณพ่อแดง คำทอง 10 เล่ม
คุณสุพรรณ คำทอง 10 เล่ม
นางสาวมารยาท แก้วสีขาว 5 เล่ม
คุณธนวัฒน์ ภาณุธนะสวัสดิ์ 10 เล่ม
คุณภัทรวรรณ แต่งสุวรรณ์และครอบครัว 10 เล่ม
คุณศิลา-คุณนพเก้า ปิวิถะ และบุตร/ธิดา 30 เล่ม
อุทิศให้คุณแม่เอี้ยง คำทอง 10 เล่ม
นางสายหยุด แก้วสีขาว 5 เล่ม
นางสาวภัทรวดี รัตนประทุม 20 เล่ม

สายบุญ คุณต้า Thanita 3,600 บาท

คุณกัญญาภัค กิจสาลีและครอบครัว 500 บาท
คุณชนัฎนุช ปีติพรสินและครอบครัว 500 บาท
คุณดวงมณี เมืองแก้วและครอบครัว 500 บาท
คุณอารียา จิตต์ธนภัทร์ 100 บาท
คุณจิราภรณ์ ลิขสิทธิ์พงศ์ 250 บาท
คุณอุมาพร เพิ่มสกุลและครอบครัว 300 บาท
คุณวรินทร์พร โชคครรชิตชัย และครอบครัวชีวบันเทิง 225 บาท
คุณฐิตาภา ชำนาญพรม 225 บาท
คุณภัทรา โชติกะพุกกณะ 1,000 บาท

สายบุญ คุณอาริสา อู่ทอง 2,100 บาท

คุณจิตรา เหมะธุลิน 1250 บาท
คุณปาริฉัตร นมัสการ 200 บาท
คุณภัทราพร กลิ่นเกษร 200 บาท
คุณอาริสา อู่ท่อง 250 บาท
คุณเปียทิพย์ เนื่องขันติ 200 บาท

สายบุญ คุณเจตสุภา วิมลมงคลพร 6,750 บาท

คุณเจตสุภา วิมลมงคลพร 40 เล่ม
น.ส.มาลี ภูริพัฒนาวงษ์ 20 เล่ม
น.ส.วรรณเพ็ญ ฝนเรือง และครอบครัว 20 เล่ม
นายชาญเวช ออุดมยุทธ และครอบครัว 20 เล่ม
คุณสุดารัตน์ สว่างวงษ์ 20 เล่ม
คุณขวัญชนก รุ่งสิริโกศล 20 เล่ม
นางศิราณี สถิตย์ 40 เล่ม
คุณสุนันท์ ธรรมวิญญ 20 เล่ม
คุณไตรทิพย์. ภูลพิพัฒน์ 20 เล่ม
คุณนาฏศิลป์-คุณวราภรณ์-คู่บุญ แสนเสริม 50 เล่ม

รายชื่อผู้ร่วมเป็นเจ้าภาพของคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 1,200 เล่ม

รศ. ดร. ชนินทร์ ทินนโชติ (หัวหน้าภาควิชาวิศวกรรมสำรวจ)
รศ. ดร. สุพจน์ เตชวรสินสกุล และครอบครัว (หัวหน้าภาควิชาวิศวกรรมโยธา)
ศ. ดร. ไพศาล กิตติศุภกร (หัวหน้าภาควิชาวิศวกรรมเคมี)
ผศ. ดร. วิทยา วัณณสุโภประสิทธิ์ และครอบครัว (หัวหน้าภาควิชาวิศวกรรมเครื่องกล)
ผศ. ดร. ณัฐวุฒิ หนูไพโรจน์ (หัวหน้าภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์)

รศ. ดร. บรรเจิด พละการ
รศ. ดร. พรศิริ หมื่นไชยศรี
รศ. ดร. ศราวุธ ริมดุสิต
รศ. ดร. อนงค์นาฎ สมหวังธนโรจน์
รศ. จันทร์ สินศุภฤกษ์
รศ. วิชัย เยี่ยงวีรชน
ผศ. พอ. ดร. กนก วีรวงศ์
ผศ. ดร. ธนารัตน์ ชลิดาพงศ์
ผศ. ดร. สมพงษ์ พุทธิวิสุทธิศักดิ์
ผศ. นครทิพย์ พร้อมพูล
ผศ. สุวิทย์ บุณยวานิชกุล และครอบครัว
อ. ดร. ชัยโชค ไวภาษา
อ. ดร. ปารวี วาศน์อำนวย
อ. ชินเทพ เพ็ญชาติ และครอบครัว
อ. วิทยา รุ่งแสง และครอบครัว
น.อ. พิเศษหญิง อุไรโฉม ณ ถลาง
คุณ กฤษฎี ประสพสันติ
คุณ กุลยา อัมพะวะผะลิน และครอบครัว
คุณ จตุรวิทย์ ชินจิตร์
คุณ ชนนิกานต์ ปานภาษี
คุณ ธนวรพนธ์ นนธพัทธ์ภาคิน
คุณ ธนา - คุณ วไลภรณ์ เสนาวัฒนกุล
คุณ นาตยา ลายเสือ
คุณ ประทักษ์ เจียรกุลสวัสดิ์
คุณ พงศ์ธาริน โล่ห์ตระกูล
คุณ พรรณพร กัณฑ์ธนรัตนากุล
คุณ มโนทัย ศรีละออ
คุณ ยชญ์ธินัน - คุณ นงนุช ธีรกรชัยธวัช และบุตรธิดา
คุณ วรเชษฐ์ คงทน
คุณ วรรษมนต์ คอนเอม
คุณ วัชระพิศุทร ธนพงศ์อมร
คุณ วาริสา หอมหนัก
คุณ วิราวรรณ ธารานนท์
คุณ สมรัก สิทธิสมบูรณ
คุณ สายฝน เตชวรสินสกุล
คุณ สุขกมล พันธไชย
คุณ สุภัท ชานนท์เมือง และครอบครัว
คุณ อติวรรณ พวงวัฒนา และครอบครัว
คุณ อรดี กาญจนภี
คุณ อริสณีย์ เสนีวงศ์
คุณ อาจารีย์ สุวัตถิกุล
คุณ เอกบัญชา ชิดชัยภูมิ
รศ. ดร. พงษ์ธร จรัญญากรณ์
รศ. ดร. เพ็ชรพร-นายวีระพงษ์-พญ. วีรนุช และนายพงศธร เชาวกิจ
รศ. ดร. เหมือนเดือน พิศาลพงศ์
รศ. ดร. อิทธิ ฤทธิรสิสัตยวงศ์
รศ. พูลพร แสงบางปลา
ผศ. ดร. สรรเพชญ ชื้อนิธิไพศาล
ผศ. ดร. จิรพงศ์ กสิวิทย์อำนวย
ผศ. ดร. นภดนัย อาชวาคม และครอบครัว
ผศ. ดร. วิจิตรา จงวิศาล
ผศ. สมชาย เกรียงไกรวศิน
อ. ดร. กรวิก ตนักษรานนท์
อ. ดร. ธงทิศ ฉายากุล
อ. ดร. พิมพ์พร พลเพชร
อ. ธงชัย โรจน์กังสดาล
ม.ล. ศุภกนก-คุณศิริรัตน์ ทองใหญ่ ณ อยุธยา
นพ. นภา - ทพญ. รัตนา สิงห์คุณา
คุณ กุลนันทน์ วีรณรงค์กร
คุณ คณิตนันทน์ เสนีวงศ์
คุณ เจิดกุล โสภาวนิตร
คุณ เตือนใจ เลี้ยงชีพ
คุณ ธนวัฒน์ แก้วแสนเมือง
คุณ นพวรรณ คงเกษม
คุณ ประกรแก้ว เถื่อนหงษา
คุณ ประพาษ ณ ถลาง
คุณ พรทิพย์ โพทะยะ
คุณ พัชราภรณ์ กองเพ็ชร
คุณ มิรินดา กสิวิทย์อำนวย
คุณ วนิดา พันวา และครอบครัว
คุณ วรนันท์ เล้าอดิมาน
คุณ วะรีทิพย์ เจริญไว้สมบัติ และครอบครัว
คุณ วาริศา เตียขุนทด
คุณ วารุณี จันทร์เกิด
คุณ ศิริวิมล ถินถาวร
คุณ สวรัช สุภาพร และครอบครัว
คุณ สุกัญญา - คุณ วิทยา เจตะภัย
คุณ สุหาภรณ์ มีผล
คุณ สุรสิทธิ์ ตัณฑดิลก
คุณ อบฉันท์ ไทยทอง
คุณ อริยา สิงหเสนี
คุณ อัจฉรา ประทุมเทือง
คุณ อุเทน วิเศษสิงห์

ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาในกุศลจิตของทุกท่าน
หากชื่อ-นามสกุลของท่านมีความบกพร่องผิดพลาดประการใด
คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือต้องขออภัยอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ชีวิตที่จิตใฝ่หา โดย พระไพศาล วิสาโล

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง